

### Дыхательная гимнастика для детей 3-4 лет

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, а также способствуют профилактике болезней дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно.

К тому же, если ребенок не очень здоров, прекращать упражнения не нужно: дыхательные упражнения только ускорят процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

Чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос (плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются));
- выдыхать воздух следует плавно и длительно (щёчки ребенка не должны раздуваться). Можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений.

Задачи по выполнению дыхательных упражнений:

- укреплять физиологическое дыхание у детей;
- развивать плавный, длительный выдох;
- тренировать силу вдоха и выдоха;
- формировать дыхательный аппарат.

Предлагаю Вашему вниманию игровой комплекс дыхательных упражнений, которые мы используем в нашей группе, в совместной деятельности, на зарядке, после обеденного сна.

#### *Дыхательное упражнение «Качели»*

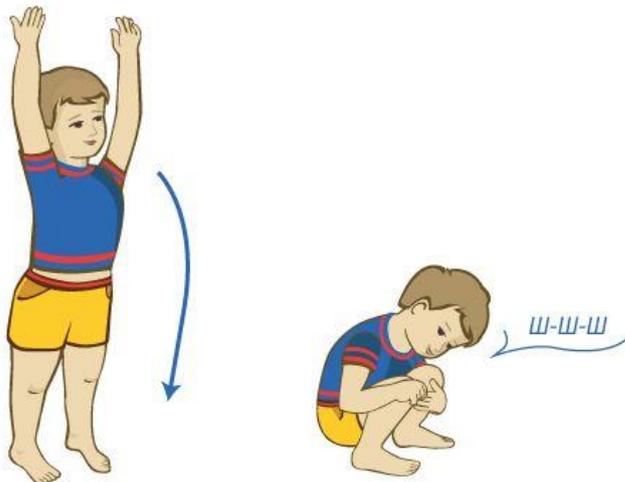
Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.

### ***Дыхательное упражнение «Дерево на ветру»***

ИП: Ребенок сидит на корточках, спина скругленная. Плавно встает на ноги и поднимает руки вверх, с вдохом носом. Садится в ИП, выдыхая носом.



### ***Дыхательное упражнение «Дровосек»***

Ребенок стоит прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите «ух». Повторите с ребенком шесть-восемь раз.



### ***Дыхательное упражнение «Сердитый ежик».***

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это

уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.



### ***Дыхательное упражнение «Надуй шарик»***

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик», широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### ***«Дыхательное упражнение Гуси летят»***

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### ***Дыхательное упражнение «Пушок»***

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко или кусочек ватки. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### ***Дыхательное упражнение «Остудим кашу/чай»***

Малыш стоит или сидит, сложив из ладоней чашечку. Делает глубокий вдох носом, выдыхает ртом в чашечку из ладоней. Повторить 4-5 раз.

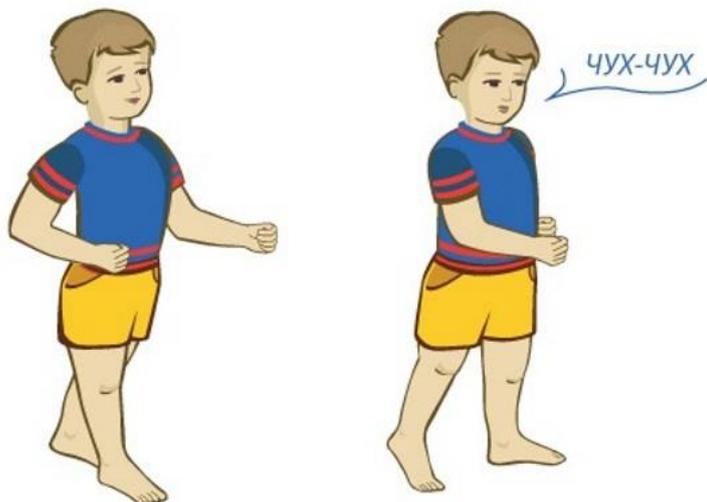


### ***Дыхательное упражнение «Петушок»***

ИП: ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произнести «ку-ка-ре-ку». Повторить 4-5 раз.

### *Дыхательное упражнение «Паровозик»*

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени ребенок останавливается, делает вдох носом и на выдохе произносит «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.



### *Дыхательное упражнение «Вырасти большой»*

ИП: ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

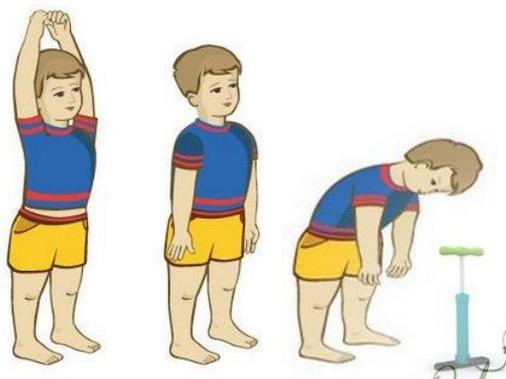
### *Дыхательное упражнение «Каша кипит»*

ИП: ребенок сидит, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза



### *Дыхательное упражнение «Насос»*

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.



### ***Дыхательное упражнение «Трубач»***

ИП: ребенок сидит, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

### ***Дыхательное упражнение «Кто дальше загонит шарик»***

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

### ***Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик»***

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### ***Дыхательное упражнение «Ветряная мельница»***

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

### ***Дыхательное упражнение «Парящие бабочки»***

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

### ***Дыхательное упражнение «Аист»***

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

### ***Дыхательное упражнение «Волна»***

ИП: ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

### ***Дыхательное упражнение «Хомячок»***

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### *Дыхательное упражнение «Ныряльщики за жемчугом»*

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Эти и другие дыхательные упражнения для вашего малыша вы можете найти на сайтах [Значение правильного дыхания в коррекционной работе учителя-логопеда | Статья \(средняя группа\) на тему: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#) ; <http://doshvoznrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm> и др.

Научите ребенка правильно дышать и будьте здоровы!

Подготовила воспитатель Серебрякова Е. В.