



Картотека дыхательной гимнастики для детей 3 – 4 лет

**Подготовила: А. А.
Старцева, воспитатель**

Содержание

1. «Шар»
2. «Мыльный пузырь»
3. «Свечка»
4. «Цветочек»
5. «Насос»
6. «Дровосек
7. «Бегемотик»
8. «Гуси полетели»
9. «Катись, карандаш»
10. «Ветерок»

«Шар»

Ребенок представляет, что у него внутри большой воздушный шар. Он делает глубокий вдох, наполняя "шар" воздухом, а затем медленно выдыхает, позволяя "шару" сдуться.



«Мыльный пузырь»

Дети становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границами которого стали они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох с звуком С.



«Свечка»

Предложите ребенку представить, что он держит в руках зажженную свечу. Медленно вдыхаем носом, а затем плавно выдыхаем ртом, стараясь "задуть" свечу, но так, чтобы она не погасла сразу.



«Цветочек»

Предлагаем ребенку понюхать воображаемый цветок. Делаем глубокий вдох носом, задерживаем дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдыхаем ртом, будто наслаждаясь ароматом.



«Насос»

На вдохе ребенок поднимает руки вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«Дровосек»

Предлагаем ребенку изобразить дровосека. Для этого на вдохе поднять руки над головой, и сложить их будто держа топор. На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется. Ребенок будто бы рубит бревна, и на выдохе говорит «бах»



«Бегемотик».

Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова: «Сели бегемотики, потрогали животики. Животики раздуваются (при этом происходит вдох), а затем животики сдуваются (выдох)».



«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимает руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «Га-а-а-а».



«Катись, карандаш».

Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Второй участник игры ловит карандаш на противоположном конце стола. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекатывая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.



«Ветерок»

Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение "дождик". Педагог предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку. - Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

