**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

**«ЗАЙКА»**

**1. «Подуем на листочки»**

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

Оборудование: Пособие-тренажер «Деревце».

 Мы листочки, мы листочки,

 Мы веселые листочки,

 Мы на веточках сидели,

 Ветер дунул – полетели.

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

 Повторить 4-5 раз.

**2. «Вот какие мы большие!»**

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

 С каждым новым днем –

 Мы растем, мы растем.

 Выше, выше тянемся!

 Подрастем, подрастем,

 Малышами не останемся!

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

 Повторить 3-4 раза.

 **3. «Часики»**

Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

 Держу часы в руках,

 Идут часы вот так:

 Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы)

 Где же, где же, где часы?

 Вот они часы мои,

 Идут часы вот так!

 Как часики стучат?

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Тик-так, тик-так!

 Повторить 4-6 раз.

**4. «Понюхаем цветочек»**

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

 Здравствуй, милый мой цветок.

 Улыбнулся ветерок.

 Солнце лучиком играя,

 Целый день тебя ласкает.

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

 Повторить 4-5 раз.

**5. «Дудочка»**

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: дудочка.

 Заиграла дудочка

 Рано поутру.

 Пастушок выводит:

 «Ту-ру-ру-ру-ру!»

 А коровки в лад ему

 Затянули песенку: «Му-му-му-му-му!»

 Как играет дудочка?

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.

 Повторить 4-5 раз.

**6. «Флажок»**

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.

 Посмотри-ка, мой дружок,

 Вот какой у нас флажок!

 Наш флажок прекрасный,

 Ярко-ярко красный.

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

 Повторить 4-6 раз.

**7. «Как мыши пищат?»**

Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

 Мышка вылезла из норки,

 Мышка очень хочет есть.

 Нет ли где засохшей корки,

 Может, в кухне корка есть?

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»

 Повторить 3-4 раза.

**8. «Вертушка»**

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

 Веселая вертушка

 Скучать нам не дает.

 Веселая вертушка

 Гулять меня зовет.

 Веселая вертушка

 Ведет меня к реке,

 Где квакает лягушка

 В зеленом тростнике.

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.

 Повторить 3-4 раза.

**9. «Птичка»**

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

 Села птичка на окошко.

 Посиди у нас немножко,

 Подожди не улетай.

 Улетела птичка…Ай!

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.

 Повторить 4-5 раз.

**10. «Снежинки»**

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

 На полянку, на лужок

 Тихо падает снежок.

 И летят снежиночки,

 Белые пушиночки.

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

 Повторить 4-6 раз.

**11. «Надуем пузырь»**

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

 Дети приседают.

 Надувайся, пузырь,

 Расти большой,

 Да не лопайся!

 Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растет пузырь, затем глубокий выдох.

 Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

 Повторить 4-5 раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Методика проведения** | **Количество повторов** |
| ***«Часики»*** | Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так» | 6-7 |
| ***«Дудочка»*** | Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф) | 4 |
| ***«Петушок»*** | Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох) | 4 |
| ***«Каша кипит»*** | Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф) | 4 |
| ***«Паровозик»*** | Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух» | 20 сек |
| ***«Веселый мячик»*** | Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками (у-х-х-х) (выдох), догнать мяч | 4-5 раз |
| ***«Гуси»*** | Медленно ходить по комнате. На вдох подни-мать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у) | 1 мин |