

Дыхательная гимнастика. Вторая группа раннего возраста

Цель:

Общее укрепление и оздоровление организма ребенка. Развитие дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, способствующей правильному ритмичному дыханию.

Задачи:

- Обучать правильно, глубоко дышать.
- Тренировать дыхательную мускулатуру.
- Развивать артикуляционный аппарат.
- Развивать умение управлять своим телом.
- Развивать носовое дыхание.
- Воспитывать потребность в ЗОЖ.

Месяц	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	<u>1.«Потягушки»</u> Цель: укрепление физиологического дыхания у детей. И.П: стоя, руки вдоль туловища. 1 – руки вверх, вдох; 2 – руки опустить, выдох. Повторите это упражнение 3-5 раз.	<u>2.«Подуем на листочки»</u> Цель: формирование углубленного выдоха. Оборудование: листочки. Мы листочки, мы листочки, Мы веселые листочки, Мы на веточках сидели, Ветер дунул – полетели. 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.
Октябрь	<u>3.«Говорилка»</u> Цель: формирование более глубокого вдоха и более длительного выдоха. Взрослый задаёт вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би.	<u>4.«Греем руки»</u> Цель: формирование неречевого дыхания. И.п.: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу. Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4-5 раз.

Октябрь	Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.	
Ноябрь	5. «Насосик» Цель: формирование правильного дыхания. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-слегка присесть – вдох, 2-выпрямиться – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.	6. «Сердитый ежик» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторить 3-5 раз.
Декабрь	7. «Снежинки» Цель: формирование правильного носового дыхания и углубленного выдоха; укрепление мышц лица. <i>Оборудование:</i> бумажные снежинки. <i>На полянку, на лужок Тихо падает снежок. И летят снежиночки, Белые пушиночки.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. Повторить 3-4 раз.	8. «Вырасти большой» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п.: стоя 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 3-4 раз.
Январь	каникулы	9. «Как мыши пищат?» Цель: формирование речевого дыхания.

Январь		<p>Оборудование: игрушка мышка.</p> <p><i>Мышка вылезла из норки, Мышка очень хочет есть. Нет ли где засохшей корки, Может, в кухне корка есть?</i></p> <p>Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>
Февраль	<p>10. «Часики»</p> <p>Цель: развитие правильного дыхания.</p> <p>Оборудование: игрушечные часы.</p> <p>И.п.: о.с.</p> <p>Держу часы в руках, Идут часы вот так: Тик-так, тик-так! (<i>спрятать часы</i>)</p> <p>Где же, где же, где часы? Вот они часы мои, Идут часы — вот так! (<i>показ часов</i>)</p> <p>Как часики стучат? (<i>вдох носом – руки вверх, выдох – руки вниз</i>).</p> <p>Тик-так, тик-так!</p> <p>Повторить 3-5 раз.</p>	<p>11. «Летят мячи»</p> <p>Цель: укрепление дыхательной мускулатуры.</p> <p>Оборудование: резиновые мячи.</p> <p>И.п.: встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».</p> <p>Повторить 4-5 раз.</p>
Март	<p>12. «Гуси шипят»</p> <p>Цель: формирование речевого дыхания.</p> <p>И.п.: о.с. 1- прямые руки отодвинуть назад, шею вытянуть, вдох носом; 2- на выдохе произнести «Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!».</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p>13. «Каша кипит»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>И.п.: сидя, 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.</p>

Апрель	<p>14. «А коровка му-у» Цель: укрепление физиологического дыхания. Воспитатель предлагает малышам изобразить, как мычит корова. Дети делают вдох, а на выдохе двумя пальцами одновременно ритмично нажимают на крылья носа, произнося звук «м». Повторить 3-4 раза</p>	<p>15. «Трубач играет на трубе» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. И.п.: сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, руки Вдох. Медленный выдох, громко произнести: «тру-ру-ру». Повторить 4 – 5 раз. Указание: «Соблюдать устойчивое положение».</p>
Май	<p>16. «Собираем цветы» Цель: развитие речевого дыхания. И.п.: 1- на вдохе присесть, «сорвать цветок», понюхать его; 2- на выдохе произнести «А-а-а-х!». Повторить 3-4 раза.</p>	<p>17. «Веселый паровозик в пути» Цель: формирование дыхательного аппарата посредством ритмичного дыхания. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.</p>