

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Зыковский детский сад»

**Картотека  
дыхательной гимнастики  
для детей 5-6 лет.**



**Воспитатель: Степанова М.С.**

с. Зыково, 2021



## Тема: «Здравствуй, детский сад».

### «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

*Дети сидят на стульчиках или стоят.*

«Надувая шарик» широко разводят руки в стороны и глубоко вдыхают, затем медленно сводят руки, соединяя ладони перед грудью и выдувают воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - дети произносят: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### «Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: 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 4-5 раз.

### «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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.

### «Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.





## Тема: «Осень».

### «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### «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. Повторите с ребенком три-пять раз.

### «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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





## Тема :»Все профессии важны»

### «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### «Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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

Повторить 3 – 4 раза.

### «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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





## Тема: «Наука и техника»

### «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

### «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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

Повторить 3 – 4 раза.

### «Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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

### «Маятник»

И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз.

Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду.

Повторить 10-20 раз.

### «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу





**Тема: «Азбука безопасности (пожарная и дорожная безопасность)»**

**«Регулировщик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р».

Повторить 5–6 р.

**«Шлагбаум»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх, - вдох, медленно опустить вниз – выдох, произносить «с-с-с».

**«Моторчик»**

И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальца сжаты в кулаки.

Выполнение: круговые движения по 6 раз от себя и к себе, произносить «р-р-р».





**Тема: «Мое село, мой край родной, моя планета!»**

**«Дом маленький, дом большой».**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка». Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,  
А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошёл домой  
Да и крошка зайныка.

**«На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

**«Белим потолок».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

**«Строим дом».**

Описание игры: Приколачиваем оконные рамы. Сверлим дырки дрелью. Произносить на одном выдохе звуки: «Т-т-т, д-д-д», а затем слоги: та - да-та-да, ты-ды-ты-ды, ук-тук-тук-тук».





Тема: «День народного единства».

**«Вырасти большим».**

И. п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

**«Глоток воздуха».**

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

**«Задуй свечку».**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.







## Тема: «Быть здоровым я хочу»

### «Наклоны вперед».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

### «Наклоны в сторону».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

### «Полное дыхание».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

### «Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.





**Тема: «Волшебная сила доброго слова (Этикет и добрые дела)»**

**«Отдых».**

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

**«Тянем руки к солнышку».**

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч. 1 — вдох, поднимать руки вверх; 2 — выдох, и. п. Повторить 3—4 раза.

**«Застегиваем молнию на куртке».**

И. п. : о. с. 1 — правой рукой застегивать куртку (вдох); 2 — на выдохе произносить: «В-ж-ж-ж-и-и-и-к!». Повторить 3—4 раза.

**«Гладим белье»**

И. п. : о. с. 1 — скользить правой ладонью по левой ладони (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Пш-ш-ш-ш!». Повторить 3—4 раза.

**«Стираем белье».**

И. п. : о. с. 1 — потереть кулачки друг о друга (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Трем-трем-трем!». Повторить 3—4 раза.





Тема: «Я и моя семья».

**«Мама кормит малыша»**

Поднести руку ко рту – вдох; на выдохе произносить «Ешь! Ешь! Ешь!»  
Повторить 3 – 4 раза.

**«Бабушка»**

Бабка охает и стонет:  
Ой! Бельё моё утонет!  
Ой! Попала я в беду!  
Ой! Спасите! Пропаду!

**«Бабушка ругается»**

Грозить указательным пальцем правой руки – вдох; на выдохе произносить «Ай –я – яй!» Повторить 3 – 4 раза.

**«Малыш плачет»**

«Качать малыша» - вдох носом; на выдохе произносить «Уа –уа – уа!»  
Повторить 3 – 4 раза





## Тема: «Здравствуй зимушка-зима!»

### «Вьюга»

И. п.: о. с. 1- вдох носом; 2- на выдохе произнести тихо: «У-у-у-у!» (вьюга начинается); 3- вдох носом; 4 – на выдохе произнести громко «У-у-у-у!»; 5 – вдох носом; 6 –на выдохе произнести тихо: «У-у-у-у!» (вьюга заканчивается). Повторить 2 раза.

### «Снег скрипит».

И. п.: о. с. 1- ходьба на месте, вдох носом; 2 – на выдохе произнести «Скрип – скрип – скрип!». Повторить 3-4-раза.

### «Снежки».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклониться вниз, «взять снежок», вдох носом; 2 – бросить «снежок», на выдохе произнести: «Оп! Оп! Оп!». Повторить 3-4 раза.

### «Катание с горки».

И. п.: о. с. 1 – присесть, вдох носом. 2 – на выдохе произнести «У-у-у-х!». Повторить 3-4- раза.





**Тема: «Зимние виды спорта».**

**«Катание с горки».**

И. п. : о. с. 1 — сед, руки вытянуть вперед (вдох); 2 — на выдохе произносить: «У-у-у-х!». Повторить 3—4 раза.

**«Катание на коньках».**

И. п. : стоя, левая рука за спиной, спина слегка согнута. 1 — имитировать катание на коньках (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хруп-хруп-хруп! Хруп-хруп-хруп!». Повторить 3—4 раза.

**«Лепим снеговика».**

И. п. : стоя, ноги слегка расставлены. 1 — наклон туловища вперед, поднимать «ком снега» (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Ком!». Повторить 3 раза.

**«Лыжник»**

Встать в позу бегущего лыжника, имитировать движение лыжника, отталкивающегося палками. Руки вверх — вдох носом, руки вниз — выдох, на выдохе произносим слог са, со, су, сы, ма... Каждый слог соответствует одному вдоху — выдоху. Повторить 5 раз.





## Тема: «Новый год!»

### «Метелица»

Метёт, метёт метелица  
По лесу снегом стелится  
Замела метелица, стёжки и дорожки  
Спрятались за окнами Маринки и Серёжки.  
(вытягиваем губки вперёд и дуем на снежинки)

### «Варежки»

Как подул Дед Мороз - в воздухе морозном  
Полетели, закружились ледяные звёзды  
Кружатся снежинки в воздухе морозном  
Падают на варежки кружевные звёзды  
( Сделай вдох через нос и подуй на снежинку.)

### «Снегири»

Сел на ветку снегирёк  
( взмахи кистями рук –Ф-ф-ф,- коротко активно выдыхают)  
Вот посыпался снежок – он промок  
(ударяют указательным пальцем по ладони , коротко, мягко выдыхают)  
Ветерок подуй слегка, обсуши нам снегирька.  
(Продолжительный выдох Ф-ф-ф-ф-ф....)

### «Подарочки»

Дед Мороз, дед Мороз всем подарочки принёс  
А подарки все в снегу, ты подуй и я смогу!  
(Вдох и продолжительный выдох)





**Тема: «Зимние забавы».**

**«Подуй на снежинку»**

Как подул Дед Мороз в воздухе морозном  
Полетели, закружились ледяные звёзды  
Кружатся снежинки в воздухе морозном.  
Падают на землю кружевные звёзды.  
Вот одна упала на мою ладошку.

Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

*(Дети сдувают с ладошки снежинку (вырезанную из бумаги).)*

**«Снежинка»**

*(Вырезать из папиросной бумаги снежинки, подуть так, чтобы они взлетели.)*

Снежинка кружится,

Снежинка летит.

Ко мне на ладошку

Снежинка спешит.

**«Замёрзли ручки...»**

Ручки замёрзли? *(Подуть на руки холодным воздухом: Ф-ф-ф)*

Подуем на них.

Дыханием тёплым *(Подуть на руки тёплым воздухом: Х-х-х...)*

Согреем мы их. *(Продолжить дуть тёплым воздухом.)*

**«Сугроб»**

Все снежинки *(Перед ребёнком на столе – кусочки ваты.)*

Соберём в сугроб. *(Подуть, собрать всю вату в кучку.)*

Чтоб не разлетались,

Накроем ручкой: Хлоп! *(Соответствующее движение ладошкой.)*





## Тема: «День рождения детского сада!»

### «Воздушный шар»

(Дышим животом, нижнее дыхание).

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

### «Пускаем мыльные пузыри».

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

### "Цветы"

И. п. : о. с. 1 — на вдохе поднять расслабленные руки вверх, постепенно растягивая все тело (не отрывать пятки от пола, задержать дыхание; 2 — на выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице, задержать дыхание. Повторить 2—3 раза.







**Тема: «Народная культура и традиции».**

**«Каша кипит»**

И. п. : о. с. 1 — поглаживать правой рукой себя по животу (вдох); 2 — на выдохе произносить: «П-п-п! П-п-п!». Повторить 3—4 раза.

**«Жарим пирожки»**

И. п. : о. с. 1 — сжать правую руку в кулак (вдох); 2 — переворачивать кулак вверх-вниз и произносить: «Скр-скр-скр! Скр-скр-скр!». Повторить 3—4 раза.

**«Мельница мелет муку»**

И. п. : о. с. 1 — выполнять круговые махи обеими руками (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хр-хр-хр! Хр-хр-хр!». Повторить 3—4 раза.

**«Тесто»**

И. п. : о. с. 1 — подниматься на носки, приподнимать плечи (вдох); 2 — и. п., на выдохе произносить: «Пых-пых! Пых-пых!». Повторить 3—4 раза.





**Тема: «День защитника отчества!»**

**«Солдаты»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки на диафрагме. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить протяжно: «Ур-а-а!». Повторить 3—4 раза.

**«Ружье стреляет»**

И. п. : о. с. 1 — имитировать стрельбу из ружья (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Пиф-паф! Пиф-паф!». Повторить 3—4 раза.

**«Самолеты»**

Нужно взять тренажеры произнести слова и сделать глубокий вдох и выдох направить на тренажер-самолет.

Солнце в небе золотится.

Ввысь летит большая птица,

Закрывая нам крылом

Солнце в небе голубом.

Эта птица – самолет,

Он отправился в полет.

**«Пулеметчик»**

Вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить негромко [тра-та-та-та-та]. Выдох должен быть плавным, не должно быть напряжения.





## Тема: «Международный женский день!»

### «Цветы»

И. п. : о. с. 1 — на вдохе поднять расслабленные руки вверх, постепенно растягивая все тело (не отрывать пятки от пола, задержать дыхание; 2 — на выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице, задержать дыхание. Повторить 2—3 раза.

### «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

### «Сосчитай цветочки»

Описание игры: на картинке изображены 4 цветочка (размер их последовательно увеличивается). Выполните полный вдох, а на выдохе сосчитайте цветы (прямой счет до четырех, с увеличением силы голоса (соответственно возрастающему размеру цветков на картинке). Затем сосчитать цветы с уменьшением силы голоса.





Тема: «Весна».

**«Ручеек журчит»**

И. п. : о. с. 1 — волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!». Повторить 3—4 раза.

**«Ручеек звенит»**

И. п. : о. с. 1 — волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 — на выдохе произносить: «Дзынь-дзынь-дзынь!»; 3 — волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 4 — на выдохе произносить: «Жур-жур-жур!». Повторить 2—3 раза.

**«Сосульки звенят»**

И. п. : о. с. 1 — поднять руки вверх, вдох носом; 2 — ритмично опускать руки и на выдохе произносить: «Дин-дин-дон! Дин-дин-дон!». Повторить 3—4 раза.

**«Капель стучит по крыше»**

И. п. : о. с. 1 — плавный вдох, удары указательным пальцем правой руки по левой ладошке; 2 — на выдохе произносить: «Тдд-тдд! Тдд-тдд!». Повторить 3—4 раза.





**Тема: «Театральная весна».**

**«Чистим лук и плачем»**

И. п. : о. с. 1 — имитировать чистку лука (вдох); 2 — тереть глаза, на выдохе произносить: «Ой-е-е-е-ой!». Повторить 3—4 раза.

**«Щечки-яблочки»**

И. п. : о. с. 1 — вдох ртом, задержать дыхание на 2—3 с, надуть обе щеки; 2 — спокойно выдохнуть. Повторить 3—4 раза.

**«Идем по лужам»**

И. п. : о. с. 1 — ходьба на месте (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп!»; 3 — ходьба на месте (вдох); 4 — на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп!». Повторить 3—4 раза.

**«Чайник кипит»**

И. п. : о. с. 1 — слегка выпячивать живот (вдох); 2 — на выдохе произносить: «Пых! Пых!». Повторить 3—4 раза.





Тема: «Неделя детской книги».

### «Собираем цветы»

И. п. : о. с. 1 — на вдохе присесть, «сорвать цветок», понюхать; 2 — на выдохе произносить: «А-а-а-х!». Повторить 3—4 раза.

### «Колокольчик звенит»

И. п. : о. с. 1 — на вдохе присесть, послушать, как «звенит» колокольчик; 2 — на выдохе произносить: «Динь-динь-динь!». Повторить 3—4 раза.

### «Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом — левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.





## Тема: «Космос».

### «Спутник»

Дутье на маленький кусочек ваты («спутник»). Чей «спутник» поднимется выше?

### «Ракета»

Встать, прямо не напрягаясь. Руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав, друг к другу, подняться на носки, потянуться вверх, задержав дыхание. Выдохнуть, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны.

### «Инопланетяне».

И. п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.





**Тема: «Неделя музыки и творчества».**

**«Дудочка»**

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.

**«Трубач»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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

**«Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.







Тема: «День Победы!»

**«Салют»**

И. п. : ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — вдох; 2 — произносить на длительном выдохе: «Салю-у-у-т!». Повторить 3— 4 раза.

**«Флажок»**

*Оборудование: красный флажок.*

Посмотри-ка, мой дружок,  
Вот какой у нас флажок!  
Наш флажок прекрасный,  
Ярко-ярко красный.

*Показывать правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.*

**«Салют»**

И. п.: о. с., руки опустить вниз

В.: 1- прыжком ноги в врозь, руки вверх «Ура!» 10 раз





## Тема: «До свидания детский сад! Лето!»

### «Жарко»

На улице очень жарко, давайте подуем на плечи, сначала на правое, затем на левое». Ребёнок делает спокойный вдох, пауза в 3 секунды, затем, поворачивая голову, дует на одно плечо, делает вдох и дует на другое плечо. Повторить 3- 4 раза.

### «Песочница»

Вдох – имитировать изготовление куличиков в песочнице; на выдохе произносить «Шлёп – шлёп! Тук – тук!»

### «Радуга, обними меня»

И. п. : о. с. 1 — сделать полный вдох носом, развести руки в стороны; 2 — задержать дыхание на 3—4 с; 3 — улыбнуться, произносить «с-с-с», выдыхая воздух и втягивая живот. Руки вытянуть вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука под мышку, другая — на плечо. Повторить 2 раза.

### «Загораем»

И. п. : о. с. 1 — поднять руки на затылок, вдох, посмотреть вверх на солнышко; 2 — опустить руки вниз через стороны, выдох, голову опустить в и. п. Повторить 3—4 раза.

