

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 г. Нижнеудинск»



Просканируй меня

## ***КАРТОТЕКА***

# **УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ДЫХАНИЯ**

Нижнеудинск, 2024

### 1. Дыхательное упражнение «Ветер и листья»

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

### 2. Дыхательное упражнение «ОСЛИК»-1

Пчёлку ослик испугал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!  
На весь лес он закричал : Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!  
(укрепление связок гортани, профилактика храпа)

### 3. Дыхательное упражнение «Аромат цветов»

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

Педа го г.

В апреле, в апреле луга запестрели.

С прогулки букеты приносим

В апреле крапивы немного домой притащи

Пусть бабушка сварит зеленые щи.

### 4. Дыхательное упражнение «Ветерок»

(по Б. Толкачеву)

Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе:

«Ф-ф-ф...»

Педагог.

Помоги мне, ветерок,

Паруса надуй, дружок,

Пусть плывет кораблик мой

К папе с мамочкой домой.

А теперь, Зайчонок мой, на

обед пора домой.

### 5. Дыхательное упражнение «Дятел»

(по Б. Толкачеву)

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

### 6. Дыхательное упражнение «ГУСИ»-1

Гуси по небу летят, Гуси ослику гудят:

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

(медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком)

Устали? Нужно отдыхать, Сесть и сладко позевать.

(дети садятся на ковер и несколько раз зевают)

### 7. Дыхательное упражнение «Пчела»-2

Вот веселая пчела детям меда принесла.

З-з-з! З-з-з!

Села нам на локоток,

З-з-з! З-з-з!

Полетела на носок.

З-з-з! З-з-з!

(звук и взгляд направлять по тексту)

### 8. Дыхательное упражнение «Ёж»

Вот идет сердитый еж:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ежик)

Где же носик? Не поймешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

### 9. Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом вдох дуют на пальцы, сложенные в щепоть.