



## Картотека игр на развитие дыхания



## «Ладошки»

И.п: основная стойка. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

Раз!- делаем хватательное движение ладошками и одновременно с движением — шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха — ладошки разжимаются (пальцы не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или рот (кому как удобно).

Два! — снова сжимаем ладошки в кулаки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладошки сами разжимаются — абсолютно пассивный выдох уходит через нос или рот.

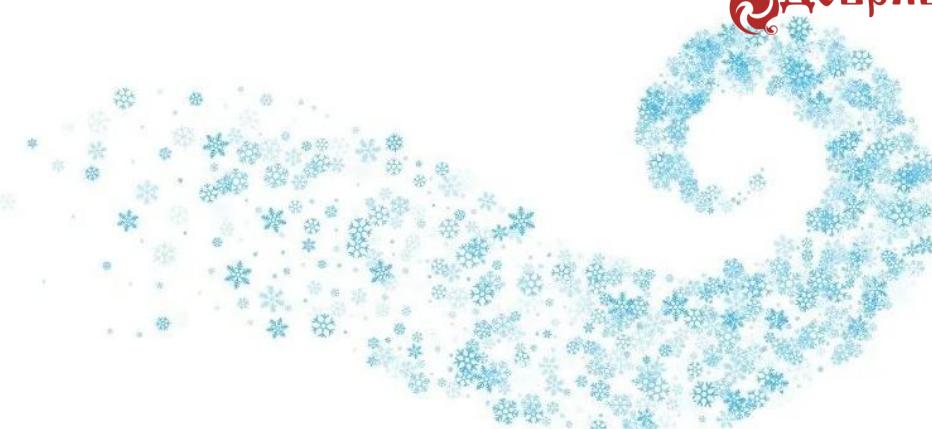
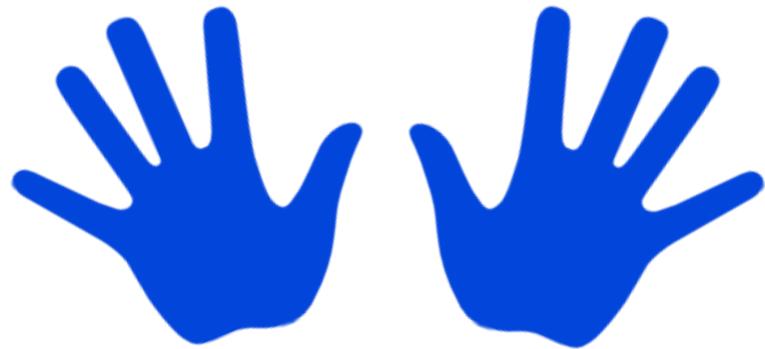
Так делаем по 5 раз в 3 подхода.

## «Буря в бутылке»

Цель: формирование правильной, непрерывной воздушной струи.

Оборудование: маленькая пластиковая бутылка (от фруктового сиропа 200 мл.) красочно оформленная, с отверстием в крышке, раскрошенный пенопласт, конфетти или кусочки мишуры, пластиковая трубочка. В бутылке сделать отверстия для трубочки, внутрь положить кусочки раскрошенный пенопласт, конфетти или кусочки мишуры.

Ход игры: - Ребята, давайте устроим настоящую снежную бурю. Для этого нужно набрать побольше воздуха и подуть в трубочку, белые кусочки пенопласта и конфетти закружатся.



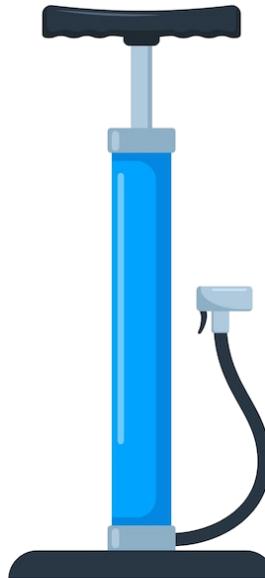
## «Насос»

И.п: основная стойка. Стоять прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки внизу.

Раз! — наклон туловища в сторону — шумный вдох, руки скользят по боковой поверхности тела.

Два! — наклон туловища в другую сторону с шумным одновременным вдохом. Выдох выходит пассивно через рот или нос.

Так делаем по 5 раз в 3 подхода.



## «Обними плечи»

И.п: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

Раз! — бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте- вдох!

Кисть руки, которая сверху, идет к плечу, а та, что снизу, — в подмышку. Руки четко идут параллельно друг другу на уровне груди, — все равно, какая рука сверху, какая снизу.

Два!- снова бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу — вдох! Так делаем по 8 раз в 5 подходов.



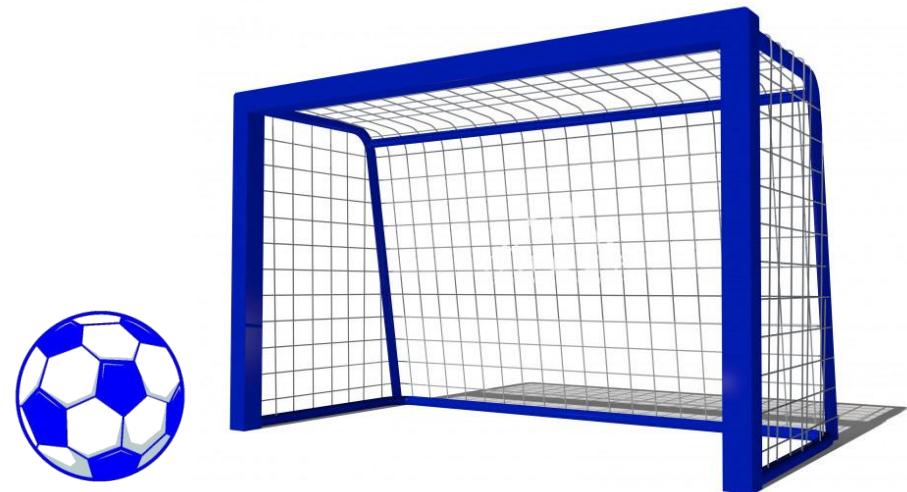


## «Футбол»

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Оборудование: шарик от настольного тенниса или ватный шарик, ворота из стаканчика из-под йогурта или обклеенная коробка с условной разметкой футбольного поля, коктейльные трубочки.

Ход игры: - Сегодня ребята, мы проводим соревнование кто точнее попадет мячом в ворота. Итак, мы начинаем. Участники, улыбнитесь, положите широкий язык на нижнюю губу (упражнение "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик. Вниманию! Следить за щеками ребенка и чтобы он произносил [Ф], а не [Х], то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.



## «Лыжник-спортсмен»

На столе фигурки лыжников. Обозначьте линию старта, на которой находятся лыжники, и финиш, куда должны «прибежать» спортсмены. Дуя на фигурки по очереди с другим игроком, передвигайте их по направлению к финишной линии.





### «Нюхаем цветы»

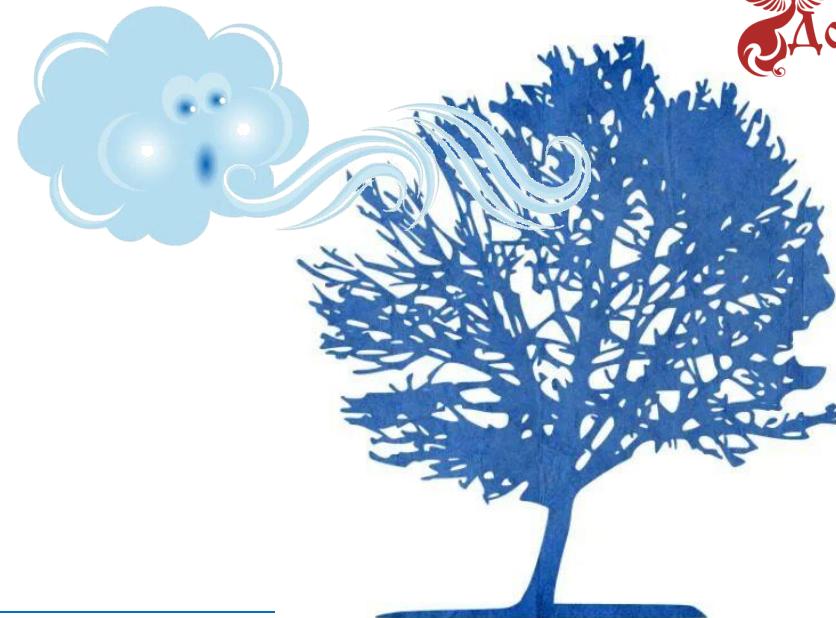
Вдохнуть воздух носом, задержать ненадолго дыхание, сделать полный выдох.



### «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.





## «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 «Эээх». Повторите с ребенком шесть-восемь раз.



## «Сердитый ёжик»

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.





## «Надуй шарик»

Цель: тренированное силы вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух - ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



## «Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: 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.





## «Бегемотик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



## «Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам - выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 138» городского округа Самара  
(МБДОУ «Детский сад № 138» г. о. Самара)**

443115, г. Самара, ул. Тополей, 16, тел. 925-95-49, 925-71-24

e-mail:sdo.ds138@edu.ru

<http://www.detsad138samara.ru>

