

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для дошкольников

#### «Ветер и листья»

Ребята делают глубокий вдох, 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»)

#### «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

#### «Ветер»

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф....  
И качает так листок – ф-ф-ф....  
Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок –  
ф-ф-ф-...

И качает так листок – ф-ф-ф...  
Активный выдох.  
Дует ветерок, качаются листочки  
И поют свои песенки.  
Осенние листочки  
На веточках сидят,  
Осенние листочки  
Детям говорят;  
Осиновый – а-а-а...  
Рябиновый – и-и-и...  
Березовый – о-о-о...  
Дубовый – у-у-у...

#### «Пожалеем Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров-  
Даже танцевать готов.  
Ну и веселье у куклы и Мишки  
Полечку пляшут без передышки.

#### «Шарик»

Шарик мой воздушный.  
Какой ты непослушный!  
Зачем ты отвязался,  
Зачем помчался ввысь?  
Вернись скорее, шарик!  
Вернись!...

Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...»

#### «Дед Мороз»

Как подул Деде Мороз –  
В воздухе морозном  
Полетели, закружились  
Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе мо-  
розном.

Падают на землю кружевные  
звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.  
Ой, не тай, снежинка, подожди  
немножко.

## Дыхательная гимнастика

