

## **Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста**

### **Носик балуется**

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

### **Смешинка**

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

### **Подуй на листик**

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

### **Летят мячи**

Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

### **Ветер и листья**

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

### **Ёжик**

Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги -вдох.

### **Каша кипит**

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х!»

### **Ветер дует**

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

### **Лесной воздух**

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

### **Маятник**

Стоя, ноги на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-

х-х...».

### **На турнике**

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш...».

### **Подуй на снежинку**

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

### **Хлопушка**

Стоя, ноги на ширине плеч руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

### **Молодцы**

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

### **Дровосек**

Стоя, ноги на ширине плеч руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-х!».

### **Ах!**

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

### **Вырасти большой**

Стоя, руки вверху. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

### **Стёклышко**

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замершее окошко.

### **Мыльные пузыри**

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

### **Апчи**

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «пчи!».

### **Гармошка**

Положить руки на ребра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

### **Обед**

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

### **Художники**

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

### **Дятел**

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

### **Полёт в космос**

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

### **Ныряльщики**

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

### **Осы**

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з-з...».

### **Сирень**

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.