

Дыхательные игровые упражнения "Подуем мы на пальчики"

Перед началом дыхательных упражнений детям необходимо напомнить о том, что вдыхать нужно через нос, а выдыхать – через рот.

Подуем мы на пальчики,
Подуем посильней,
Посушим наши пальчики,
Посушим поскорей.

Дети делают глубокий вдох, выдыхают коротко несколько раз.

Подуем на большой мы,
Потом на указательный,
На средний,
Безымянный,
Мизинчик обязательно.

Дети несильно дуют поочередно на каждый палец.

Подуем на ладошку,
То слабо, то сильнее.

Дети дуют сначала долго потихоньку, потом резко и сильно.

Подуем на другую
И хлопнем веселее!

Дети дуют так же на другую ладошку, потом громко хлопают.

Дети вдыхают носом, выдыхают через рот

У булочника в булочной
Лежат на полках булочки.

Кистями рук «пекут пирожки».

Ах, как пахнут славно
Булочки румяные!

Ритмично хлопают в ладоши.

Пахнет творогом
Ватрушка,

Стоят ровно, руки вдоль тела, поворачивают голову вправо, делают 2-4 коротких вдоха носом

А корицей –
Завитушка

Поворачивают голову влево, делают 2-4 коротких вдоха носом

Пахнет яблоком

Пирог.

Выполняют наклон вперед – вдох, выпрямляются – выдох

Джемом грушевым –

Рожок.

Стоят ровно, руки на поясе поднимают голову вверх, руки вытягивают вверх – вдох. Возвращаются в исходное положение – выдох

Кекс ванилью пахнет

Сладко.

Наклоняют голову к правому плечу, делают вдох, выпрямляются – выдох.

Круассаны –

Шоколадкой.

Наклоняют голову к левому плечу, делают вдох, выпрямляются – выдох.

Раз, два, три, четыре, пять –

Стоят ровно, руки вытянуты вперед, пальцы сжаты в кулачки. Дети считают и распрямляют пальцы по одному

Булочки не сосчитать!

Стоят ровно, руки на поясе, качают отрицательно головой.

"Одуванчик"

Вдохнуть через нос (вдох мягкий, бесшумный).

Выдох через рот со звуком восхищения – "Ах!"

"Шарик спускается"

Вдох через рот (мягкий, бесшумный и выдох на звук – с-с-с-с- на улыбке.