

Конспект сценария «Дыхательной гимнастики» для второй младшей группы

1. «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги. 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.

2. «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 «бах». Повторяем шесть-восемь раз.

3. «Сердитый ежик»

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. Повторяем три-пять раз.

4. «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: дети сидят или стоят. «Надувая шарик» широко разводят руки в стороны и глубоко вдыхают, затем медленно сводят руки, соединяя ладони перед грудью и выдувают воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - дети произносят: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

5. «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у».

6. «Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: дети стоят или сидят, скрестив руки на груди. Разводят руки в стороны, поднимают голову – вдох, скрещивают руки на груди, опускают голову – выдох: «жу-у-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».