

## 1. «Снежинки»

**Описание:** Дети становятся в круг. Воспитатель показывает, как правильно дышать: глубокий вдох через нос, затем медленный выдох через рот, представляя, что они дуют на снежинку, чтобы она полетела.

**Цель:** Развитие глубокого дыхания и координации движений.

**Материалы:** Снежинки из бумаги или ткани.

## 2. «Ледяные фигуры»

**Описание:** Детям предлагается представить себя ледяными фигурами. Сначала они делают глубокий вдох и задерживают дыхание, изображая застывшую фигуру. Затем медленно выдыхают, расслабляясь.

**Цель:** Тренировка задержки дыхания и релаксация.

**Материалы:** Картинки с ледяными скульптурами.

**Дыхательное упражнение**  
**«Летят снежинки»**

Как подул Дед Мороз –  
В воздухе морозном  
Полетели, закружились  
Ледяные звезды.  
Кружатся снежинки  
В воздухе морозном.  
Падают на землю кружевные звезды  
Вот одна упала на мою ладошку  
Ой, не тай, снежинка,  
Подожди немножко.



**«СНЕГОВИК ВЕСЕЛИТЬСЯ»**

И. п. - поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8



## 3. «Снеговик»

**Описание:** Дети делятся на пары. Один ребёнок изображает снеговика, другой – ветер. «Ветер» делает глубокий вдох и медленно выдувает воздух, пытаясь сдуть «снеговика». «Снеговик» старается устоять, делая глубокие вдохи и выдохи.

**Цель:** Развитие силы дыхания и выносливости.

**Материалы:** Шапки и шарфы для создания образа снеговиков.

**«ПОГРЕЙСЯ»**

И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.



# Памятка для воспитателей от инструктора по физической культуре

Инструктор по физической культуре

Шмакова Е.А.

**Полезьа дыхательной гимнастики:**

- ✚ Улучшение работы лёгких и сердца.
- ✚ Повышение уровня кислорода в крови.
- ✚ Укрепление иммунной системы.
- ✚ Снижение стресса и улучшение настроения.

**Основные принципы выполнения дыхательных упражнений:**

- ✚ Глубокое дыхание через нос.
- ✚ Медленный выдох через рот.
- ✚ Контроль над ритмом дыхания.



#### 4. «Забыли рукавицы»

Ребёнок вдыхает, делает паузу, затем при выдохе «греет пальцы», дует на них, длительно произнося [ш], [ф], [х].

#### 5. «Застёгиваем молнию на куртке»

Правой рукой застёгивать куртку – вдох; на выдохе произносим «Вжик!» Повторить 3 – 4 раза

#### 6. «Снежинка»

Ребёнок держит в руке снежинку на ниточке, делает спокойный вдох носом, выдох плавный, снежинка при этом покачивается. Щёки не надувать.

#### 7. «Снежинка на носу»

Вдох через нос, выдох – высунуть широкий язык, подуть на кончик носа (сдуть ватку с носа и т.д.).

#### 8. «Пурга»

Вдох; на выдохе произносим тихо «В – в – в!»; вдох, на выдохе произносим громко «В – в – в!»; вдох, на выдохе произносим тихо «В – в – в!»

#### 9. «Метелица»

**Описание:** Дети встают в круг и начинают бегать вокруг него, делая быстрые вдохи и выдохи, имитируя метель. Затем они останавливаются и

делают несколько глубоких вдохов и выдохов, успокаиваясь.

**Цель:** Развитие ритма дыхания и укрепление сердечно-сосудистой системы.

**Материалы:** Музыка с шумом ветра

#### 10. «Пингвины»

**Описание:** Дети представляют себя пингвинами, стоящими на льду. Они делают глубокие вдохи и выдохи, двигаясь вперёд и назад, стараясь удержать равновесие.

**Цель:** Развитие устойчивости и контроля над дыханием.

**Материалы:** Изображения пингвинов.

#### 11. «Подуем на снежинки».

Дети становятся в круг, в центре которого лежит несколько бумажных снежинок. Задача ребят – дуть на них так, чтобы они поднимались вверх. Эта игра помогает развивать дыхательный аппарат и укрепляет лёгкие.

#### 12. «Погреем пальчики»

Ребёнок вдыхает, делает паузу, затем при выдохе «греет пальцы», дует на них, длительно произнося [ш], [ф], [х].

#### 13. «Вьюга»

Вдох носом, пауза, на выдохе произносим [у] от тихого звучания к громкому.

#### 14. «Ворона»

Ребёнок сидит. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох, произнести «кар!».

#### 15. «Дятел»

И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – вдох, подняться на носки, руки вверх; 2 – И.п., на выдохе произносить: «Тук-тук-тук!». Повторить 3-4 раза

#### 16. «Синичка»

И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – вдох, подняться на носки, руки вверх. В стороны; 2 – И.п., на выдохе произносить: «Синь-тень!». Повторить 3-4 раза

#### 17. «Голубь»

И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – вдох, подняться на носки, руки вверх. В стороны; 2 – И.п., на выдохе произносить: «Гру-гру!». Повторить 3-4 раза