

Муниципальное казённое дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 22 «Рябинушка»

**Картотека
«Дыхательная
гимнастика»
для детей
с ОВЗ**

Картотеку
составила:
Чижова
Юлия
Васильевна

2026г.

«Свечка»

Предложите ребенку задуть настоящую свечу несколько раз.

Для безопасного выполнения упражнения можно вместо свечей взять крышки от фломастеров.

Кто сдует больше – тот и победил.

«Насос»

Ребенок должен положить руку себе на живот.

При вдохе нужно надуть живот как можно больше, на выдохе плавно вернуть его в исходное положение.

«Пёрышко»

Положите на стол перышко (шарик для пинг-понга).

Ребенок должен сдуть перо от одного края стола к другому.

Можно играть напротив друг друга, устроив соревнование.

«Жучок»

Ребенок сидит на стуле, делает поворот туловищем вправо, отводя руку и делая вдох.

Возвращаясь в исходное положение, нужно делать выдох и одновременно произносить звук «жжжжж».

То же самое сделать и в другую сторону.