**Картотека упражнений для развития дыхательной системы у дошкольников.**

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений.

В вводной и заключительной частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 - 30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»;

Некоторые упражнения для туловища - из положений «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

**Упражнения из положения «стоя».**

**«Лови комара».**

И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: «Хлоп!» Вернуться в и.п. - вдох.

**«Петушок».**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку!».

**«Косарь».**

И.п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак.

Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом: «Жух! Жух!».

**«Дровосек».**

И.п. — встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены.

Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!».

**«Гуси шипят».**

Гуси высок летят.

На детей они глядят.

И.п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и.п. - вдох.



**«Часики».**

И.п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с  
выходом сказать: «Тик - так». Возвратиться в и.п. - вдох. Тоже в другую сторону.

**«Часики».**

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1. взмах руками вперед – «тик» (вдох).

2. взмах руками назад – «так» (выдох)

**«Поиграй на трубе».**

И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу.  
Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выходом приговаривать: «Ту! Ту! Ту!».



**«Вертушка».**

И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться  
направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».

**«Вырасти большим».**

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, подтянуться,  
подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: «У-х-х-х».



**«Спрятались».**

И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. - вдох.

**«Лягушка прыгает».**

И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, затем, наклоняя  
туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить в другую сторону.

**«ежик».**

И.п. – сидя на корточках, руки на полу. Встать в полный рост, руки развести в стороны – вдох. Вернуться в и.п. сказать «ф-р-ф-р-ф-р» - выдох.

**Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине»,  
«стоя на четвереньках», «стоя на коленях».**

**«Гребцы».**

И.п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться рукам носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.



**«Маятник».**

И.п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево,  
повторяя: «Так - так».

**«Прижми колени».**

И.п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки вверх. Подтянуть колени к груди,  
обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и.п. - вдох.

**«Кошечка».**

И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову,  
выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») - и выдохнуть.



**«Мотор».**

И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р». Возвратиться в и.п. - вдох.

**«Мишка спит».**

 И.п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и.п.



**Игровые упражнения.**

**«Поезд».**

Дети - «вагончики» встают в колонну друг за другом - «паровозом».

Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух - Чух».

Чух - чух, чух - чух  
Мчится поезд во весь дух,  
Паровоз пыхтит,  
«Тороплюсь!» - гудит.  
«Тороплюсь!» Тороплюсь,  
Тороплю - у-у-сь.

Повторяется в течение 25 - 30 с.

**«Заблудился».**

Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят  
между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у-у! А-у-у-у!».

**«Гуси летят».**

Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская  
их, и произносят: «Г-у-у-у! Г-у-у-у!».

**«Собираем цветы».**

Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель  
предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный),  
выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

**«Подуй на одуванчик»**.

Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают,  
стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

**«Сдуй снежинку».**

Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

**«Пузырь».**

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становятся близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».



**Упражнения на нормализацию дыхания**

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

**«Обними себя».**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п.- вдох.

**«Сдуем снег (пыль) с обуви».**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

**«Погладь бочок».**

Мы погладим свой бочок

От плеча до самых ног.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох).

2 – опустить руку и плечо (выдох)

То же, выполнить в другую сторону.