**Картотека дыхательной гимнастики**

**Картотека дыхательной гимнастики**

**«Куры»**

*Бормочут куры по ночам,*

*Бьют крыльями: тах-тах.*

*Поднимем крылья мы к плечам,*

*Потом опустим так.*

И. п.: стоя. Наклониться пониже опустив голову. Произнося «тах - тах», одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох.

Повторить 3— 5 раз.

**«Самолет»**

*Посмотрите в небеса,*

*Самолет там, как оса,*

*«Ж-ж-ж-ж-ж», — жужжит самолет*

*И машет крыльями.*

*Ребята, в полет!*

*Полетаем-ка с нами!*

И. п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», — вдох, опустить руки — выдох.

Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

**«Насос»**

*Это очень просто:*

*Накачай, насос ты.*

*Направо, налево*

*Руками скользя,*

*Назад и вперед*

*Наклоняться нельзя.*

*Накачай насос ты —*

*Это очень просто.*

И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении вдох. Повторить 4—5 раз.

**«Дом маленький, дом большой»**

*У медведя дом большой,*

*А у зайца маленький.*

*Мишка наш пошел домой,*

*Да и крошка заинька.*

И. п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «ш – ш – ш» (у зайки дом маленький). Выпрямиться , встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (у медведя дом большой).

Повторить упражнение 4 – 6 раз.

**«Подуем на плечо»**

*Подуем на плечо,*

*Подуем на другое,*

*Нам солнце горячо*

*Пекло дневной порою.*

*Подуем и на грудь мы*

*И грудь свою остудим.*

*Подуем мы на облака*

*И остановимся пока.*

*Потом повторим все опять,*

*Раз, два, три, четыре, пять.*

И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.

**Ходьба**

*Как косолапый мишка,*

*Пойдем мы все потише,*

*Потом пойдем на пятках,*

*А после — на носках.*

*Повторим так, ребятки,*

*И скажем слово «ах».*

*При каждом упражнении*

*Мы скажем «ах!» в движении.*

*Потом быстрее мы пойдем*

*И после к бегу перейдем.*

И. п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать, выдох, расправить плечи, поднять голову —вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения

40—45 с.

**«Трубач»**

*Мы пришли и сели,*

*Играем на трубе.*

*Тру-ру-ру, бу-бу-бу!*

*Подудим в свою трубу.*

И. п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «тру-ру-ру».    Повторить   3— 4 раза.

**«Еж»**

*Вот свернулся еж в клубок,*

*Потому что он продрог.*

*Лучик ежика коснулся,*

*Ежик сладко потянулся.*

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — вдох с произнесением «бр-р-р» (ежик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху — вдох (ежик согрелся). Повторить 6 раз.

**«Жук»**

*Усы раздвинув смело,*

*Жуки жужжат в траве.*

*«Ж-ж-у, — сказал крылатый жук,—*

*Посижу и пожужжу».*

И. п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», — выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить 4—5 раз.

**«Часики»**

И.П.—стойка ноги врозь*.*Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

**«Трубач»**

*.*

И. П.— сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

**«Петух».**

И. П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

**«Паровоз»**

И. П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

**«Насос».**

И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

**«Каша кипит».**

И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

**«Партизаны».**

И.П.— стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

**«На турнике».**

И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-ф-ф» (3—4 раза).

**«Гуси шипят».**

И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох «Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

**«Ежик».**

И. П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

**«Шар лопнул».**

И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

**«Дровосек».**

И. П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

**«Маятник».**

И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

**«Вырасти большой».**

 И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

**Образные упражнения:**

«вдыхать аромат цветка»;

«сдувать пух с одуванчика»;

«дуть на свечу» («на снежинку»);

«дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

**Дыхательные упражнения, способствующие**

**продолжительному выдоху.**

Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-У'У'У'У — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «3» — 3-3-3 — комар звенит и др.

**Шары летят**

*И. П.*—*сидя, сидя за столом.*

Что за праздничный наряд?         Вдох.

Здесь кругом шары летят!           Выдох.

Флаги развеваются!                   Вдох.

Люди улыбаются!                       Выдох.

Воздух мягко набираем,             Вдох.

Шарик красный надуваем.         Выдох.

Пусть летит он к облакам,         Вдох.

Помогу ему я сам!                     Выдох.

**Вороны**

Вот под елочкой зеленой           Вдох.

Скачут весело вороны —       Прыжки на одной ноге.

Кар-кар-кар!                            Прыжки на другой  ноге.

Целый день они летали,         Дети кричат на выдохе.

Спать ребятам не давали -      Бег на месте со взмахом

                                    рук в стороны и вниз.

Кар-кар-кар!                            Дети кричат на выдохе.

Только к ночи умолкают,       Ходьба на месте.

Вместе с ними засыпают -      Присед с выдохом.

Ш-ш-ш-ш...

**Дрова**

*И.П.*—*стойка ноги врозь, руки над головой в «замок».*

Раз дрова,                *Наклон вперед, на  выдохе*

Два дрова,            *произнося «Ух!»*

Раскололся ствол едва!

Бух дрова,              *При выпрямлении – вдох.*

Бах дрова!

Вот уже полена два.

**Поехали!**

Завели машину -                         Вдох.

Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох.

Накачали шину                         Вдох.

Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох.

Улыбнулись веселей                 Вдох.

И поехали быстрей.

Ш-Ш... Ш-Ш...                         Выдох.

**Ветер**

*И. П.*—*сидя на гимнастической скамейке, стуле.*

Ветер сверху набежал,               *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-В-В!»  *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал           *Вдох.*

И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф».  *Выдох.*

**Филин**

*И. П.*—*сидя на гимнастической скамейке, стуле.*

Сидит филин на суку                 *Вдох.*

И кричит: «Бу-бу-бу!»               *Выдох.*

**Шарик красный**

*И. П.*—*сидя на гимнастической скамейке, стуле.*

Воздух мягко набираем,               *Вдох.*

 Шарик красный надуваем.            *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел,             *Вдох.*

 Лопнул он и засвистел: «Т-сс!»  *Выдох.*