|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| ***Дыхательная гимнастика*** |
|  ***Картотека***  |
|  |
| Составила инструктор по физвоспитанию:. |
|  |
| Храмайкова С. П. |
| **2014-2015 уч год** |
|  |

1. ***«Петушок»***

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

*Поднять руки в стороны (вдох);*
*Хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).*

1. ***«Куры»***

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох),

Потом опустим – так

*Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.*

1. ***«Самолёт».***

Полетим на самолете,
Будем сильными в полете.

*И. п. – лежа на животе, опора на предплечья.*
*1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи; ноги прямые, руки в стороны (вдох).*
*4 – и. п. (выдох).*

1. ***«Насос».***

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

*Наклон туловища в правую сторону (вдох);*
*руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).*

1. ***«Грибок»***

*И. п. – глубокий присед, руки обхватывают колени* ***(«грибок маленький»).*** *Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох)* ***(«грибок вырос****»).*

1. ***«Гуси»***

*На вдохе наклон вперёд: глядя вперёд и вытягивая шею, произносить «****ш-ш-ш****»*

1. ***«Варим кашу»***

*И. п.-о. с., одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос(втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.*

1. ***«Маятник»***

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться – вдох.*

1. ***«Ушки»***

Ай-ай-ай!

Как не стыдно!

*И. п. – о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идёт к левому плечу. Выдох выходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом на середине не останавливается.*

1. ***«Ворона»***

*И. п. – о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».*

1. ***«Воздушные шары»***

*Выполнять в ходьбе. Руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» («шарик спустился»).*

1. ***«Ёжик»***

*И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).*

1. ***«Журавль»***

*И. п. – о. с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». то же выполнить левой ногой.*

1. ***«Заводные машинки»***

*И. п. – о. с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».*

1. ***«Снежинки»***

*И. п. – о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошки упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).*

1. ***«Аист»***

*На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперёд, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».*

1. ***«Тигр на охоте»***

*Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперёд, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить 2-4 резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).*

1. ***«Лыжник»***

*И. п. – стоя, слегка наклонившись вперёд и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперёд (вдох).*

1. ***«Паровоз»***

*Ходить, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, и произносить «чух-чух-чух».*

1. ***«Погончики»***

*И. п. – встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и. п.*

1. ***«Плечики»***

*И. п. – о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу – выполнить 2 коротких, шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идёт к левому плечу – тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).*

1. ***«Регулировщик»***

*И. п. – ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук – выдох.*

1. ***«Дровосек»***

*И. п. – руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперёд с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!»*

1. ***«Свеча»***

*И. п. – о. с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («горит свеча»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).*

1. ***«Обними плечи»***

*И. п. – о. с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.*

1. ***«Трубач»***

*Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».*

1. ***«Сердитый ёжик»***

*Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «пф-ф-ф-р-р»*

1. ***«Поезд»***

*Ходить, имитируя согнутыми руками движения колёс поезда, и произносить «чух-чух-чух».*

1. ***«Подуем на плечо»***

*И. п. – о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) – подуть на плечо. Тоже выполнить в левую сторону.*

1. ***«Здравствуй, солнышко!»***

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в стороны, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п.*

1. ***«Лиса»***

*Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперёд, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить 2-4 резких вдоха, голова приподнята («лиса ищет зайца »).*

1. ***«Мельница»***

*Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «р-р-р».*

1. ***«Одуванчик»***

*И. п. – сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком…»), затем произнести:*

Подуй на одуванчик,

На беленький цветочек,

Подуй, подуй сильнее,

И станешь здоровее.

1. ***«Луговые цветы»***

*В ходьбе, руки на пояс, выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя 2 вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.*

1. ***«Вырасту большой»***

*И. п. – ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».*

1. ***«Кошка»***

*Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперёд, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить 2-4 резких вдоха, голова приподнята («кошка ищет мышку»).*