В данной картотеке собраны дыхательные и фи­зические упражнения, при выпол­нении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и вынос­ливость дыхательных мышц, ко­ординируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функцио­нальная деятельность всех орга­нов и систем организма.

* **карточка №1**
* **Дудочка**

Ребенку предлагается поиграть на дудочке или подуть в свисток с разной силой, для получения звучания разной силы.

* **карточка №2**
* **Загони мяч**

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный ша­рик на столе, стараясь за­гнать его в «ворота» (между двумя карандашами).

* **карточка№3**
* **Фокус**

1.Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок).

2.Положи маленький кусочек ватки на кончик носа.

3.Сделай вдох через нос.

4.Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.

* **карточка№4**
* **Одуванчик**

Ветер дул на одуванчик —

Разлетелся сарафанчик.

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, зафиксированный на ниточке.

* **карточка №5**
* **Сдуй снежинку**

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!

 Собралися мы в кружок,

Завертелись как снежок.

Улыбнись, немного высуни язык и положи его широкий край на нижнюю гу­бу. Сделай вдох через нос и, как бы произнося долго Ф-Ф-Ф, сдуй ват­ный шарик — «снежинку» с ладо­ни. Повтори три-четыре раза, сле­дя, чтобы не надувались щёки. (Главное, чтобы ребёнок произно­сил звук, похожий на [Ф], а не на [X], т. е. воздушная струя должна быть узкая, а не рассеянная).

* **карточка№6**
* **Вертушка**

Дуют дети на вертушку

Очень славная игрушка!

Крутится, вращается,

Детишкам очень нравится!

Длительно произносить звукосочетание «ФУУУУУУ».

* **карточка№7**
* **Кораблик**

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй живот.

А теперь ты выдыхай

И кораблик опускай.

Руки положить на область диафрагмы. Плавно и нето­ропливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

* **карточка№8**
* **Мыльные пузыри**

Взял соломку Игорёк,

Надул мыльный пузырёк.

Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно наду­вать мыльные пузыри.

* **карточка №9**
* **Бабочка**

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки –

На березовой ветке!

Вырежьте из бумаги не­сколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка.

* **карточка№10**
* **Надуй шарик**

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на жи­вот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глу­бокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается впе­ред, а нижняя часть грудной клет­ки расширяется, что контролиру­ется одной или другой рукой). Пос­ле вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

* **карточка№11**
* **Наклоны**

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки впе­ред вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отве­дя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит

*(руки вперед вверх).*

Клювом дятел дуб долбит

*(руки вниз назад):*

Тук, тук,тук,тук,тук,тук

*(руки вперед, вверх).*

Пауков найдет он тут

*(руки вниз назад).*

* **Карточка№12**
* **Повороты**

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в сто­роны, влево поворот — вдох, вправо — выдох.

Боком-боком, боком-боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

* **Карточка№13**
* **Ветер дует**
* Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.
* Я подую высоко
* *(руки поднять вверх, встать* *на носки, подуть),*
* Я подую низко
* *(руки перед собой, присесть и* *подуть),*
* Я подую далеко
* *(руки перед собой, наклон* *вперед, подуть),*
* Я подую близко
* *(руки положить на грудь* *и подуть на них).*