**Карточка № 1**

**Упражнение «Ладошки»**

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То спокойно выдыхаем.

*Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.*

*На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно вдыхаем носом. Сразу после короткого вдоха, ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На счет 4 делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд.*

*Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.*

**Карточка № 2**

**Упражнение «Погончики»**

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Летчик я военный!

*Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.*

*На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) – вдох!*

*Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса – выдох уходит пассивно.*

*Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.*

**Карточка № 3**

**Упражнение «Насос»**

(«Накачиваем шины»)

По шоссе летят машины-

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

*Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и расслаблены.*

*На счет "раз" слегка наклоняемся вниз руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох. Опускаются вниз верхняя часть туловища, т.е. наклон осуществляется за счет округленной спины, ноги прямые.*

*«Два»- выпрямились, но не полностью, т.е. спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулившись,- выдох ушел пассивно.*

*Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона.*

**Карточка № 4**

**Упражнение «Кошка»**

(приседание с поворотом)

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко –

Сразу замурлычет … (кошка)

*Дети стоят ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.*

*На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения (кулачки резко сжимаются) – вдох!*

*Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку»*

*На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают*

*хватательное движение слева – с шумным и коротким вдохом через нос.*

*Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона.*

**Карточка № 5**

**Упражнение «Обними плечи»**

(вдох на сжатие грудной клетки – «Соедини локти!»)

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

*Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.*

*На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник - вдох!*

*Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнять эти упражнения 4 раза. И так 4 раза по 4 движения-вдоха. Это норма для ребенка 3-6 лет.*

**Карточка № 6**

**Упражнение «Большой маятник»**

(«Игрушки-неваляшки»)

Наклонилась неваляшка,

Но упасть – не упадет,

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке,

Что внутри у неваляшки?

*Дети стоят ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».*

*На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям – вдох! (как в упражнение «Насос»). Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, на счет «два» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя низко кланяться, кисти рук не должны доходить до колен.*

*Получается так: руки к коленям – вдох «с пола», руки к плечам – вдох «с потолка».*

*Норма: 4 раза по 4 движения-вдоха.*

**Карточка № 7**

**Упражнение «Повороты головы»**

(«Вправо-влево»)

Ежик по лесу гулял

И цветочки собирал.

Справа – белая ромашка,

Слева – розовая кашка.

Как цветочки пахнут сладко!

Их понюхают ребятки.

*Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой.*

*На счет «раз» слегка поворачиваем голову вправо – «вдох»! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево тоже вдох! Шея во время поворотов ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Болевых ощущений не должно быть. Нужно с осторожностью подходить к выполнению этого упражнения.*

*Упражнение можно делать сидя.*

*Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.*

**Карточка № 8**

**Упражнение «Ушки»**

(«Ай-ай», или «Китайский болванчик»)

Ай-ай-ай!

Проказник мишка

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

Дети стоят ровно и прямо, смотрят прямо перед собой. Руки висят вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч.

На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу – вдох! Затем, не останавливая голову посередине, на счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу – тоже вдох! О выдохе не думать, он уходит в промежутках между наклонами-вдохами. Плечи не поднимаются. Упражнение можно выполнять сидя.

Норма: 4 раза по 4 вдоха - движения.

**Карточка № 9**

**Упражнение «Маятник головой»**

(«Малый маятник»)

Тик-так! Тик-так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается!

*Дети стоят ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох! И сразу же без остановки (не возвращая голову в и. п.) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) – вдох!*

*Выдох уходит посередине каждого вдоха. Следить, чтобы шея была абсолютно свободная, ненапряженная.*

*Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.*

**Карточка № 10**

**Упражнение «Цветок»**

*Упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.*

*И.п.- стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Выдыхаем через рот, губки «трубочкой», медленно выпуская воздух.*

**Упражнение «Собачка»**

( закаливание зева)

*И. п. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь, охлаждение зева (как это делает собачка).*

**Карточка № 11**

**Упражнение «Лягушка**»

(оздоровительное упражнение для верхних дыхательных путей)

К нам лягушка прискакала, *Шлепают ладошками по коленям*.

Тихо- тихо прошептала:

-Ква-а-а! Ква-а-а! *Шлепают ладошкой по рту.*

Услыхали комары, *Гладят носик.*

Засмеялись:

-Хи-хи-хи! *Произносят на выдохе.*

Мошки услыхали,

Громко зажжужали:

-Ж-ж-ж! *Барабанят ладошками по груди.*

Лягушка не стерпела,

Громко так запела:

- Ква-а-а! Ква-а-а! *Громко проговаривают слова.*

**Карточка № 12**

**Упражнение «Чудак»**

Там, на холмах, сидит чудак,  
Сидит и дует так и сяк.  
Он дует вверх,  
Он дует вбок,  
Он дует вдоль и поперек.

*Педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) и подносит его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребенка*.

**Карточка № 13**

**Упражнение «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.*

**Упражнение «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.*

**Карточка № 14**

**Упражнение «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.*

**Карточка № 15**

**Упражнение «Надуй шарик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

*ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.*

*«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.*

**Упражнение «Бегемотик»**

*ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос  
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:*

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Упражнение «Снегопад»**

*Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.*

**Карточка № 16**

**Упражнение «Сердитый ежик»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

*ИП: ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.*

*Повторите с ребенком 3-5 раз.*

**Упражнение «Вырасти большой»**

*ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!*

*Повторить 4-5 раз.*

**Упражнение «Листопад»**

*Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.*

**Карточка № 17**

**Упражнение «Дровосек»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

*ИП: дети стоят прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.*

**Упражнение «Ворона»**

*ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].*

**Карточка № 18**

**Упражнение «Паровозик»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

*Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться.*

**Упражнение «Каша кипит»**

*ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».*

*Повторить 3-4 раза.*

**Упражнение «Дерево на ветру**»

*ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.*

**Упражнение «Пушок»**

*Привязать на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.*

**Карточка № 19**

**Упражнение «Воздушный шарик»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

*ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.*

**Упражнение «Насос»**

*Резко наклониться 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук с-с-с (по 6-8 раз в каждую сторону)*

**Упражнение «Качели»**

*Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:*

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.

**Карточка № 20**

**Упражнение «Парящие  бабочки»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

*Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).*

**Упражнение «Аист»**

*Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.*

**Карточка № 21**

**Упражнение «Боевой клич индейцев»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

*Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».*

**Упражнение «В лесу»**

*Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.*

**Карточка № 22**

**Упражнение «Веселый мячик»**

*Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком у-х-х-х – выдохнуть, затем догнать мяч (4-5 раз)*

**Упражнение «Дудочка»**

*Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука п-ф-ф-ф (4 раза)*

**Упражнение «Петушок»**

*Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать по бедрам со словами ку-ка-ре-ку – выдох (4 раза)*

**Карточка № 23**

**Дыхательная гимнастика «Любимый носик»**

***Цель:*** научить детей дыханию через нос, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

*1.Погладить свой нос от крыльев к переносице – вдох, обратно – выдох (5 раз)*

Вдох – погладить свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох – и обратно

Пальцы наши просятся.

*2.Сделать вдох левой ноздрей; правая – закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз)*

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Сиди красиво, ровно, спинка – прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

*3.Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза)*

Дай носу подышать,

На выдохе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся,

По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

**Карточка № 24**

**Упражнение «Филин»**

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

Сидит филин на суку                 *Вдох.*

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

**Упражнение «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.*

**Карточка № 25**

**Упражнение «Поехали»!**

Завели машину -                         *Вдох.*

Р-Р... Р-Р...                          *Выдох*.

Накачали шину                          *Вдох.*

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

Улыбнулись веселей                  *Вдох.*

И поехали быстрей.

Р-Р... Р-Р...                          *Выдох*

**Упражнение «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.

**Карточка № 26**

**Упражнение «Погреемся»**

|  |  |
| --- | --- |
| Сильный мороз  Заморозил наш нос.  Носик погреем,  Подышим скорее. | *Вдох через нос, шумный выдох в ладошку, которой прикрыто лицо.* |
| Отогрели нос,  А подбородок замерз. | *Глубокий вдох через нос, втянуть нижнюю губу под верхнюю, длительно бесшумно подуть вниз на подбородок.* |
| Ладошки погреем –  Дышим веселее! | *Выдох на ладошки, произнося звук «фа».* |
| Мерзнут ножки наши?  Весело попляшем! | *Дети выполняют приседания, произнося слог «ух».* |