**КАРТОТЕКА
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Бегемотик (1)**И.п.: 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 словами:Сели бегемотики, Потрогали животики.То животик поднимается (вдох),То животик опускается (выдох). | **Бегемотик (2)**Представим, что мы превратились в толстого неуклюжего бегемота.Садимся поудобнее, расслабляем все тело и опускаем голову вниз. Делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ох-хо-о-...». Устал наш бегемотик: сидит он сейчас и зевает, широ­ко раскрывая рот.Бегемот, бегемот! Ты зачем разинул рот?Хочешь съесть кого-то?» Спросил я бегемота.«Просто я зеваю, Отчего не знаю! О-хо-хо, о-хо-хо, Так зевается легко! |
| **Большой и маленький дома**И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 4–6 раз.*У медведя дом большой,А у зайки маленький.Мишка наш пошёл домой,Да и крошка заинька.* | Большой и маленькийИ.п. - стоя. Представим, что мы выросли и стали боль­шими-пребольшими. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!» Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!» Совсем большой мой старший брат –Пойдет он скоро в школу.С ним поиграть всегда я рад,Брат добрый и веселый!А я хотя росточком мал, Но все же очень я удал!Упражнение рекомендуется повторить 3-4 раза. |
| **Бросим мячик**И.П.: стоя, мяч в опущенных руках.Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз | **Ворона**И.п.: 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]. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Чудо-нос**После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.Носиком дышу, дышу свободно,Глубоко и тихо – как угодно.Выполню задание, задержу дыхание.Раз, два, три, четыре –Снова дышим: глубже, шире. | МельницаИ.п. - стоя. Представим, что мы превратились в ветря­ную мельницу с большими жерновами. Поднимаем руки вверх и разводим их немного в сторо­ны. Со звуками «ж-р-р» начинаем медленно вращать ру­ками. Постепенно убыстряем темп звуков и движения. Мельница, как птица Крылышками машет.А мука струится -Будет хлеб и каша!«Ж-р-р, запели жернова. -Подсыпать зерно пора!» |
| **Гуси - лебеди**При выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...!» или «кур-лы-ы...!». Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-10 раз.Лебедей прекрасных клин Над просторами равнин В синем небе пролетает, Нас с тобою окликает:«Кур-лы, кур-лы, - он кричит.Дальний путь нам предстоит». | **Гусь**И.п. - стоя, ноги вместе. Руки опущены.Представим, что мы превратись в гуся, гуля­ющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расстав­ляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперёд, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».Во дворе гуляет гусь,Выступает важно:«Никого я не боюсь -Я гусак отважный!»«Ш-ш, - шипит сердито гусь. -Уходите, я сержусь!»Чередование вдох-выдох рекомендуется повто­рить 3-4 раза. |
| **Ёж**И.п.- сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох (4 - 5 раз).Вот свернулся ёж в клубок,Потому что он продрог.Лучик ёжика коснулся –Ёжик сладко потянулся. | **Кораблики**Вот как ребятишки вышли погулять. (и*дут по кругу, держа в руке кораблик)*Белые кораблики в ручейке пускать. Ветерок весенний парус надувай. *(дуют на «дымок»)*Плыть скорей кораблику к речке помогай. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Маятник**И.п. - стоя. Одна рука - на какой-либо опоре.Представим, что мы превратились в большие настенные часы с двумя маятниками. Не сгибая левой ноги, помашем ею, как маятником, взад-вперед 5-6 раз. На каждый взмах произносим «бом». А теперь машем правой ногой. Изобразим еще один маятник: не сгибая левой ноги, поднимаем ее в левую сторону, а затем опускаем на пол и произносим «бом». Повторяем 5-6 раз. Выполняем уп­ражнение правой ногой.Часы висели на стене, Показывали время мне. У маятника плавный ход... Пока не кончится завод, Качается он взад-вперед.Свое он знает дело: Сперва качнется влево, Потом качнется вправо. | **Котёнок**И.п. - произвольное.Представим, что мы превратились в котенка. Встаем на коленки, уперевшись ладонями в пол, ловим «свой хвостик» или бумажку, громко мяукаем. А теперь прикроем от удо­вольствия глаза и покажем, как котенок трется головой о руки хозяйки, мурлыча «мур-мур-мур». При виде собаки котенок меняет позу. Твердо встаем на колени, упираясь ладонями в пол, выгибаем спину и грозно шипим «ш-ш-ш». Я маленький котенок,Веселый и смешной. Я серенький котенок, Забавный, озорной.Хозяйку я свою люблю, «Мур-мур», - ей песенку пою. Хозяйка блюдечко возьмет И молока в него нальет.Хозяйку я благодарю, Ей «мяу» нежно говорю. А если встречу псину, Тотчас же выгну спину.Стану яшипеть, фырчать, Чтоб собаку напугать! |
| **Косим траву**Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.Зу-зу, зу-зу, косим мы траву.Зу-зу, зу-зу, и налево взмахну.Зу, зу-зу, вместе быстро, очень быстроМы покосим всю траву.Зу-зу, зу-зу.Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить 3 – 4 раза.**Дышим по разному**Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя: Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).Вдох через нос, выдох через рот.Вдох через рот, выдох через нос.Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.Вдох через нос, выдох через нос толчками. | **Лягушонок**И.п. - стоя, ноги вместе.Представим, что мы превратились в лягу­шонка. Сгибаем «лапки», прижимаем их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На вы­дохе произнося «ква-а-а», неожиданно делаем резкий прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги. Упражнение рекомендуется повторить 3-5 раз.Теплый дождик капает,Выросла трава. Лягушонок квакает: «Ква-ква-ква-ква-ква!Надоела мошкара –Проглотить ее пора!»**Аист**Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.Голова гордо поднята, спина - прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем «крылья» и од­ну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытя­гиваем носок вперед. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося «ш-ш-ш...». Так же - с дру­гой ногой. Чередование вдох-выдох рекомендуется повто­рить 6-7 раз.По болотам, без дорогиХодит аист длинноногий.Поют с ветром камыши,Подпевает аист: «Ш-ш-ш». |
| **Чья птичка дальше улетит****Цель.** Развивать длительный плавный выдох.**Материал.** Фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов.Одновременно играть могут несколько детей (по количе­ству птичек).Птичек ставят на край стола. Если играют несколько де­тей, можно поставить столы в ряд.Педагог предлагает детям подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя: «Птички полетели!» дети дуют на птичек.По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птич­ка дальше улетела.**Указание:** «Продвигать птичку можно только одним вы­дохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя». | **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.**Техника выполнения упражнений:*** воздух набирать через нос
* плечи не поднимать
* выдох должен быть длительным и плавным
* необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
* нельзя много раз подряд повторять упражнение, так как это может привести к головокружению.
 |
| **Кораблик****Цель.** Развивать длительный плавный выдох.**Материал.** Кораблики, сделанные из тонкой яркой бума­ги. Таз с водой.Игру можно проводят в группе или на прогулке.Кораблик ставят на воду. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы складываются, как для звука [п]: «п-п-п». Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек. | **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. |
| **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. | **Самолет**Посмотрите в небеса,Самолет там, как оса,«Ж-ж-ж-ж-ж», — жужжит самолетИ 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. |
| **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. |
| **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 упражненииМы скажем «ах!» в движении.Потом быстрее мы пойдемИ 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. | **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. |
| **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. | **Пузырь**Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:Раздувайся пузырь,Раздувайся тугой,Оставайся такой,Да не лопайся.Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь. |