**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 маленький  И.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. | Мельница  И.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 быстро Мы 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 дороги  Ходит 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 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. |
| **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 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. | **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. |