

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗЫКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

**КАРТотеКА
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**



ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

ВОСПИТАТЕЛЬ: ЦЫРЯПКИНА Н.А.

С.ЗЫКОВО, 2019

Дыхательная гимнастика «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. 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.

Дыхательная гимнастика «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Встаньте 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.

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.
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.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Встаньте, 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, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.
Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательная гимнастика «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.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Дыхательная гимнастика «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

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.

Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко.

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

Дыхательная гимнастика «Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Дыхательная гимнастика «Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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 [p].

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки

Дыхательная гимнастика «Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

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

Продолжительность – до 30 секунд.

Дыхательная гимнастика «Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед

<p>– вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.</p>	<p>и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Каша кипит» Цель: формирование дыхательного аппарата. 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</p>	<p>Дыхательная гимнастика «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</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Насос» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает –</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Цель: формирование дыхательного аппарата. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.</p>

<p>вдох,выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>	<p>Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Ножницы» Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Снегопад» Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Трубочка» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторитьдо 5 раз.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Поединок» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота -2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол"- вата должна оказаться между</p>

	кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.
<p>Дыхательная гимнастика «Пружинка»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Бегемотик»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Курочка»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного вдоха.</p>

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).

Дыхательная гимнастика «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).

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Дыхательная гимнастика «Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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.

Дыхательная гимнастика «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам.

<p>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.</p>	<p>На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Хомячок» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Лягушонок» Цель: формировать правильное речевое дыхание. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев» Цель: формировать правильное речевое дыхание. Предложите ребенку имитировать боевой клич</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Объявляется, что на морском дне лежит</p>

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.

красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.