



**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Зыковский детский сад»**

КАРТОТЕКА

**Дыхательная гимнастика
для детей дошкольного возраста**

воспитатель: Брацук Н. В.

Карточка №1

«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Описание: 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 №2

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Описание: 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 №3

«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Описание:

ИП: стоя или сидя, 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».



Карточка №4

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Описание:

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.



Карточка №5

«Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Описание:

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.

Повторить 5 раз.



Карточка №6

«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Описание:

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,

выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.



Карточка №7

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Описание:

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.
Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».
Повторить до 5 раз.



Карточка №8

«Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Описание:

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



Карточка №9

“Каша кипит”

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Описание:

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.



Карточка №10

“Ножницы”

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Описание:

ИП: 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.



Карточка №11

“Хомячок”

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Описание:

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.



Карточка №12

“Волна”

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Описание:

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

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.



Карточка №13

“Сердитый ежик”

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Описание:

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, произнеся на выдохе “п-ф-ф” - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем “ф-р-р” - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.



Карточка №14

“Регулировщик”

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Описание:

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.



Карточка №15

“Одуванчик”

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Описание:

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.



Карточка №16

“Паровозик”

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Описание:

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-ту-у-у». Продолжительность – до 30 сек.



Карточка №17

“Вырасти большой”

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Описание:

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.



Карточка №18

“Лягушонок”

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Описание:

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.



Карточка №19

“Бегемотики”

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Описание:

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).**



Карточка №20

“Поединок”

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Описание:

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.



Карточка №21

“Пружинка”

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Описание:

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.



Карточка №22

“Аист”

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Описание:

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 №23

“Дровосек”

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Описание:

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки “топориком” и поднимите их вверх. На выдохе опустите руки вниз, наклонитесь, позволяя им “прорубить” пространство между ногами. Произнесите “бах”. Повторите 3-4 раза.



Карточка №24

“Гуси летят”

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Описание:

Медленная ходьба. На вдох поднять руки в стороны, на выдох медленно опустить вниз, с произнесением длинного звука “гу-у-у”



Карточка №25

“Ветряная мельница”

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Описание:
Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.



