## Картотека дыхательной гимнастики.

|  |  |
| --- | --- |
| **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 «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 «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 «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, 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. |
| **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 передгрудью 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 выпустиливоздух. | **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 «Гуси летят»***Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинногозвука «г-у-у-у». | **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 «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 «Ворона»***Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко встороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р]. | **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 «Вырасти большой»***Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.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. | **Дыхательная гимнастика «Часики»***Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз. |
| **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 | **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 разподряд |
| **Дыхательная гимнастика «Насос»***Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза. | **Дыхательная гимнастика «Регулировщик»***Цель:* формирование дыхательного аппарата.Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и вовремя удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз. |
| **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. | **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. |
| **Дыхательная гимнастика «Трубач»***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. | **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 кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания содним ватным шариком по принципу игры в футбол. |
| **Дыхательная гимнастика «Пружинка»***Цель:* формирование дыхательного аппарата.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. | **Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»***Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.Сядьте с малышом за стол, положите передсобой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдутьихсостола. |
| **Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»***Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокийвдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух. | **Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»***Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора. |
| **Дыхательная гимнастика «Бегемотик»***Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через носУпражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой*Сели бегемотики, потрогали животики.**То животик поднимается (вдох),**То животик опускается (выдох).* | **Дыхательная гимнастика «Курочка»***Цель:* развитие плавного, длительного вдоха.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 поколеням. |
| **Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»***Цель:* развитие плавного, длительного выдоха.Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их нанитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так,чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох). | **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 «В лесу»***Цель:* формировать правильное речевое дыхание.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 | **Дыхательная гимнастика «Волна»***Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходноеположение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется |
| **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 изорта и пройти ещё немного, дыша носом. | **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. |
| **Дыхательная гимнастика «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 | **Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»***Цель:* укреплять физиологическое дыхание у детей.Объявляется, что на морском дне лежит красивейшаяжемчужина. 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 дожеланиясделатьвыдох. |