Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 66 г. Липецка

**КАРТОТЕКА**

**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.

*«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.

*«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.

*«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.

*«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.

*«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.

*«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»*.

*«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.

*«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»*.

*«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»*.

*«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 [р].

*«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.

*«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.

*«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.

*«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.

*«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.

*«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.

*«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 во время удлиненного выдоха произносить *«р-р-р-р-р»*. Повторить 5–6 раз.

*«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.

*«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.

*«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»*. Повторить до 5 раз.

*«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 с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

*«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.

*«Кто дальше загонит шарик»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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.

*«Подуй на одуванчик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох

через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

*«Ветряная мельница»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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

*«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 нос

Упражнение может выполняться в

положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается *(выдох)*.

*«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 по коленям.

*«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)*.

*«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.

*«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.

*«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 исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

*«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.

*«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.

*«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»*.