

КАРТОТЕКА

ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

II младшей - средней
разновозрастной группы

1. «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,

2. «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

| | |
|---|--|
| <p>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.</p> | <p>выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.</p> |
| <p style="text-align: center;">3. «Дерево на ветру»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>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.</p> | <p style="text-align: center;">4. «Жук»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>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».</p> |
| <p style="text-align: center;">5. «Паровозик»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-туу». Продолжительность – до 30 секунд.</p> | <p style="text-align: center;">6. «Листопад»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.</p> <p>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.</p> |
| <p style="text-align: center;">7. «Пушок»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>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.</p> | <p style="text-align: center;">8. «Гуси летят»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».</p> |
| <p style="text-align: center;">9. «Надуй шарик»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>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» -</p> | <p style="text-align: center;">10. «Воздушный шарик»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается</p> |

| | |
|--|--|
| <p>хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.</p> | <p>воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.</p> |
| <p style="text-align: center;">11. «Ворона»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>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].</p> | <p style="text-align: center;">12. «Петушок»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».</p> |
| <p style="text-align: center;">13. «Вырасти большой»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>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.</p> | <p style="text-align: center;">14. «Каша кипит»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>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 style="text-align: center;">15. «Ножницы»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>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 style="text-align: center;">16. «В лесу»</p> <p>Цель: формировать правильное речевое дыхание.</p> <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 style="text-align: center;">17. «Часики»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p> | <p style="text-align: center;">18. «Насос»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4</p> |

| | |
|--|---|
| | раза. |
| <p align="center">19. «Регулировщик»</p> <p>Цель: формирование дыхательного аппарата.</p> <p>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.</p> | <p align="center">20. «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 align="center">21. «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 align="center">22. «Ветряная мельница»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.</p> |
| <p align="center">23. «Парящие бабочки»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>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).</p> | <p align="center">24. «Ветряная мельница»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.</p> |
| <p align="center">25. «Снегопад»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.</p> <p>Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.</p> | <p align="center">26. «Трубач»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «ту-у-у-у-у». Повторить до 5 раз.</p> |
| <p align="center">27. «Бегемотик»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <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</p> | <p align="center">28. «Боевой клич индейцев»</p> <p>Цель: формировать правильное речевое дыхание.</p> <p>Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко</p> |

| | |
|---|--|
| <p>рифмовкой: <i>Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).</i></p> | <p>повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».</p> |
| <p style="text-align: center;">29. «Курочка»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного вдоха.</p> <p>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.</p> | <p style="text-align: center;">30. «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 style="text-align: center;">31. «Поединок»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаюсь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.</p> | <p style="text-align: center;">32. «Ныряльщики за жемчугом»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>Объявляется, что на морском дне лежит 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.</p> |
| <p style="text-align: center;">33. «Лягушонок»</p> <p>Цель: формировать правильное речевое дыхание.</p> <p>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 style="text-align: center;">34. «Хомячок»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>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 style="text-align: center;">35. «Аист»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>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</p> | <p style="text-align: center;">36. «Волна»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>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</p> |

| | |
|--|---|
| <p>произносятся "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.</p> | <p>"Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.</p> |
| <p align="center">37. «Здравствуй, солнышко!»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной, опущены вниз.</p> <p>Медленно поднять руки вверх — вдох; опуская руки вниз, отводя их за спину - медленный плавный выдох.</p> | <p align="center">38. «Тихо — громко»</p> <p>Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p> <p>И.п.: основная стойка.</p> <p>Вдох всегда делать носом. Выдох — поочередно, то тихий продолжительный, то с силой, со звуком.</p> |
| <p align="center">39. «Задуй свечу»</p> <p>Цель: развитие глубокого носового вдоха и плавного, длительного выдоха ртом.</p> <p>И.п.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вместе, тыльной стороной вниз.</p> <p>Ребёнок дует на ладошки, представляя, что держит именинный торт, на котором горят свечи. Глубокий вдох носом и, надув щёки, выполнить продолжительный выдох, вытянув губы трубочкой.</p> | <p align="center">40. «Дует ветер — ветерок»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>И.п.: лёжа, сидя, стоя, стоя, туловище расслаблено.</p> <p>Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3 — 4 сек.; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p> |
| <p align="center">41. «Хлопушка»</p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p> <p>И.п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.</p> <p>Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям — выдох, вернуться в исходное положение — вдох.</p> | <p align="center">42. «Вертолёт»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p> <p>И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо — выдохнуть; и.п. - вдохнуть.</p> |