

## ***Картотека дыхательной гимнастики для детей подготовительной группы***

<p><b>Дыхательная гимнастика «Качели»</b> 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.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»</b> 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.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Дровосек»</b> 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.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»</b> 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.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Надув шарик»</b> 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» -</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Листопад»</b> 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.</p>

<p>ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.</p>	
<p><b>Дыхательная гимнастика «Гуси летят»</b>          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».</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Пушок»</b>          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.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Жук»</b>          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».</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Петушок»</b>          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».</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Ворона»</b>          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].</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Паровозик»</b>          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.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»</b>          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.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Часики»</b>          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.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</b>          Цель: формирование дыхательного аппарата.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»</b></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>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. 3 адерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Насос»</b> 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.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Регулировщик»</b> 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 удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Ножницы»</b> 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><b>Дыхательная гимнастика «Снегопад»</b> 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><b>Дыхательная гимнастика «Трубочка»</b> 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.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Поединок»</b> 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.</p>

<p><b>Дыхательная гимнастика «Пружинка»</b>          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.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»</b>          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 с стола.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»</b>          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.</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»</b>          Цель: развитие плавного, длительного выдоха.          Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Бегемотик»</b>          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).</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Курочка»</b>          Цель: развитие плавного, длительного вдоха.          ИП: ребенок 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><b>Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»</b>          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).</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Аист»</b>          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.</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «В лесу»</b></p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Волна»</b></p>

<p>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</p>	<p>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</p>
<p><b>Дыхательная гимнастика «Хомячок»</b> 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><b>Дыхательная гимнастика «Лягушонок»</b> 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><b>Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»</b> 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»</p>	<p><b>Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»</b> Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. 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>