

Картотека дыхательной гимнастики (АВГУСТ)

Упражнение 1. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 2. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 3. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 4. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Упражнение 5. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Картотека дыхательной гимнастики
для детей средней группы в летний период (ИЮЛЬ)**

«Солнышко и дождик»

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

«Вырасти большой»

Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

«Летят мячи»

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

«Пузырики»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

«Регулировщик»

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.

«Большой и маленький».

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с

«Ёж».

Дети ложатся на спину (*на ковёр*), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

«Куда плывет кораблик».

Игру можно проводить в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу подойти к тазу.

Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. Затем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.

«Кто громче»

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук (М) надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«Собираем желуди»

Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать желуди, - вдох (пауза 3 с).

Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз — выдох. Повторить 3-4 раза.

«Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («*бутончики*») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «*бутончики*» (*головы*) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.