Картотека дыхательной гимнастики

1. **Дыхательное упражнение «Свеча»**
   Ребенок сидит за столом, ему предлагают представить, что перед ним стоит большая свеча. Сделай глубокий вдох и постарайся задуть свечу. А сейчас представь, что перед тобой стоит несколько небольших свечек, их тоже нужно задуть, сделав глубокий вдох.

2. **Дыхательное упражнение «Пузырьки»**
   Малыш должен сделать глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

3. **Дыхательное упражнение «Надуй шарик»**
   Лежа на спине, ребенку предлагают расслабить мышцы живота и сделать глубокий вдох, надувая в животе шарик, затем задерживаем дыхание и выдыхаем.

4. **Дыхательное упражнение «Насосик»**
   Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

5. **Дыхательное упражнение «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.

6. **Дыхательное упражнение «Качели»**
   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.

7. **Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**
   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.

8. **Дыхательная гимнастика «Пчелка»**
   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.

9. **Дыхательная гимнастика «Жук»**
   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».

10. **Дыхательная гимнастика «Ворона»**
    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].

11. **Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**
    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.

12. **Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

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.

13. Дыхательная гимнастика «Насос»
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.

14. Дыхательная гимнастика «Снегопад»
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.

15. Дыхательная гимнастика «Регулировщик»
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.

16. Дыхательная гимнастика «Ножницы»
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.

17. Дыхательная гимнастика «Поединок»
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.

18. Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»
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.

19. Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»

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.

20. Дыхательная гимнастика «Волна»

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.

21. Дыхательная гимнастика «Курочка»

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.