

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Алёнка» г. Советский»

Картотека
дыхательной гимнастики
для
детей младшего возраста

Инструктор по физической культуре:

Новикова Н.Е.

Содержание

1. «Грибок»
2. «Хлопушка»
3. «Корова»
4. «Вертолёт»
5. «Здравствуй, солнышко!»
6. «Задуй свечу»
7. «Дерево на ветру»
8. «Сердитый ежик»
9. «Листопад»
10. «Надуй шарик»
11. «Жук»
12. «Гуси летят»
13. «Ворона»
14. «Петушок»
15. «Вырасти большой»
16. «Паровозик»
17. «Каша кипит»
18. «Часики»
19. «Ножницы»
20. «Регулировщик»
21. «Трубач»
22. «Снегопад»
23. «Пружинка»
24. «Подуй на одуванчик»
25. «В лесу»
26. «Говорилка»
27. «Качели»

1. «Грибок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - глубокий присед, руками обхватить колени (*грибок маленький*).

Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад, - вдох (*грибок вырос*).

2. «Хлопушка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям — *выдох*, вернуться в исходное положение — *вдох*.

3. «Корова»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - основная стойка.

Корова пасётся на лугу и хочет сказать: «М-м-м».

Вдох, на *выдохе* сжатыми губами произносится звук «М».

4. «Вертолёт»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Глубоко *вдохнуть*, не меняя положения рук, повернуться вправо — *выдохнуть*; и.п. - *вдохнуть*.

5. «Здравствуй, солнышко!»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной, опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх — *вдох*; опуская руки вниз, отводя их за спину - медленный плавный *выдох*.

6. «Задуй свечу»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вместе, тыльной стороной вниз.

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.

7. «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.

8. «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, произнесите на *выдохе* "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3-5 раз.

9. «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.

10. «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.

11. «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».

12. «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».

«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».

13. «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».

14. «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.

15. «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.

16. «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.

17. «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 5 раз.

18. «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.

20. «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 удлинненного *выдоха* произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

21. «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.

22. «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.

23. «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.

24.«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.

25.«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.

26.«Говорилка»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Задайте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

27.«Качели»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит слова:

Качели вверх - *вдох*,

Качели вниз - *выдох*,

Крепче ты, дружок, держись.