

<p>Карточка дыхательной гимнастики</p>	<p>1 Дыхательная гимнастика «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, 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>2 Дыхательная гимнастика «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.</p>	<p>3 Дыхательная гимнастика «Насос» 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>4 Дыхательная гимнастика «Качели» 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: <i>Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись</i></p>	<p>5 Дыхательная гимнастика «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 выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.</p>	<p>6 Дыхательная гимнастика «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 10 раз</p>	<p>7 Дыхательная гимнастика «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.</p>

<p>8 Дыхательная гимнастика «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.</p>	<p>9 Дыхательная гимнастика «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»</p>	<p>10 Дыхательная гимнастика «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.</p>	<p>11 Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора</p>
<p>12 Дыхательная гимнастика «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 [p].</p>	<p>13 Дыхательная гимнастика «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.</p>	<p>14 Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик» 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. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.</p>	<p>15 Дыхательная гимнастика «Бегемоты» 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 бегемоты, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).</p>

<p>16 Дыхательная гимнастика «Курочка» Цель: 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.</p>	<p>17 Дыхательная гимнастика «Аист» 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>18 Дыхательная гимнастика «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.</p>	<p>19 Дыхательная гимнастика «Хомячок» 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>20 Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 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>21 «САМОЛЁТ» Самолётик - самолёт <i>(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)</i> Отправляется в полёт <i>(задерживает дыхание)</i> Жу- жу -жу <i>(делает поворот вправо)</i> Жу-жу-жу <i>(выдох, произносит ж-ж-ж)</i> Постою и отдохну <i>(встает прямо, опустив руки)</i> Я налево полечу <i>(поднимает голову, вдох)</i> Жу – жу – жу <i>(делает поворот влево)</i> Жу- жу –жу <i>(выдох, ж-ж-ж)</i> Постою и отдохну <i>(встаёт прямо и опускает руки).</i></p>	<p>22 Дыхательная гимнастика «МЫШКА И МИШКА» Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения. У мишки дом огромный <i>(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)</i> У мышки – очень маленький <i>(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)</i> Мышка ходит в гости к мишке <i>(походить на носочках)</i> Он же к ней не попадёт</p>	<p>23 Дыхательная гимнастика «ВЕТЕРОК» Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу <i>(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)</i> Хочу налево посвищу <i>(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)</i> Могу подуть направо <i>(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)</i> Могу и вверх <i>(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)</i> И в облака <i>(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)</i> Ну а пока я тучи разгоняю</p>

<p>24 Дыхательная гимнастика «ПЧЁЛКА» Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» <i>(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)</i> Полечу и пожужжу, детям мёда принесу <i>(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).</i> Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое</p>	<p>25 Дыхательная гимнастика «Комарики» Встать прямо, выполнить полный вдох, на выдохе тихо, с повышением голоса, длительно произнести: «з-з-з-З-З-З» Прилетает по ночам, не дает уснуть он нам: Зло звенит, над ухом вьется, только в руки не дается</p>	<p>26 Дыхательная гимнастика «Грибок» И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). Выполнение: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох (грибок растёт). 6-8 раз.</p>	<p>27 Дыхательная гимнастика «Вертолет» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться в и.п. – вдохнуть. То же влево. 4-5 раз в каждую сторону.</p>
<p>28 Дыхательная гимнастика «Хлопушка» И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Выполнение: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленях – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз</p>	<p>29 Дыхательная гимнастика «Рубка дров» И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх, за головой. Пальцы сцеплены. Выполнение: вдохнуть, быстро наклониться вперед, округлив спину. Мах руками между ног. Громкий мощный выдох. Плавно вернуться в и.п., вдох диафрагмой.</p>	<p>30 Дыхательная гимнастика «Пловец» И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед – вверх, кисть сжата, как для «гребка» Выполнение: на каждый «гребок» как при плавании баттерфляем. Затем руку вниз, назад к бедрам. Легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон, - мощный выдох, руки через стороны вверх – вперед, кисти расслаблены – вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом. 6-7 раз.</p>	<p>31 Дыхательная гимнастика «Ворона» Села ворона на забор и решила развлечь всех прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно ее карканье. Дети делают вдох носом и на выходе произносят протяжно «Кар!» (5-6 раз) Ворона так громко каркала, что охрипла. И стала каркать беззвучно. Дети выполняют упражнение с закрытым ртом (5-6 раз)</p>

<p>32 Дыхательная гимнастика «Заводные машинки» И.п.: основная стойка. Руки сжаты в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».</p>	<p>33 Дыхательная гимнастика «Дыхание» Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание. Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений. Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку: Носиком дышу свободно, Тише – громче, как угодно. Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты. <i>(Вдохи всем телом после каждой строчки)</i></p>	<p>34 Дыхательная гимнастика «Дразнилка» Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов. Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями: Люблю дразнить я хрюшек, барашек и лягушек. Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу: Кар-кар, гав-гав, жу-жу, бе-бе, ме-ме, ква-ква.</p>	<p>35 Дыхательная гимнастика «Варим кашу» Цель: развивать выдох, умение действовать в коллективе. Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют «роли»: молока, сахар, крупа, соль. На слова: Раз, два, три, Горшочек, вари! <i>(«продукты» поочередно входят в круг – «горшочек»).</i> Каша варится. <i>(дети, выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот – выдох и произносят: «Ш-ш-ш»).</i> Огонь прибавляют. <i>(дети произносят: «ш-ш-ш» в убыстренном темпе).</i> Раз, два, три, Горшочек, не вари!</p>