

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Жемчужинка»

Карточка дыхательной гимнастики

Составила:
воспитатель первой квалификационной категории
Зорькина Елена Геннадьевна

<p>Дыхательная гимнастика «Качели» <u>Цель:</u> укреплять физиологическое дыхание у дет Ребенку, находящемуся в положении лежа, клад 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>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру» <u>Цель:</u> 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 гнет дерево.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Дровосек» <u>Цель:</u> 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 на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть раз.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик» <u>Цель:</u> развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки о обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым еж затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Надуй шарик» <u>Цель:</u> тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхать. Затем медленно сводит руки, соединяя ладони п грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул. Хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы опуская</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Листопад» <u>Цель:</u> 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>

руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в сто на выдох - опустить вниз с произнесением длин звука «г-у-у-у».

Дыхательная гимнастика «Пушок»

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.

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».

Дыхательная гимнастика «Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

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].

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>Дыхательная гимнастика «Вырасти большой» <u>Цель:</u> 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 – На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Часики» <u>Цель:</u> 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>Дыхательная гимнастика «Каша кипит» <u>Цель:</u> формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик» <u>Цель:</u> 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 надувает воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 сек.</p>
<p>произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза</p>	<p>Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Насос» <u>Цель:</u> укреплять физиологическое дыхание у детей. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Регулировщик» <u>Цель:</u> 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». Повторить 5–6 раз.</p>

<p>Дыхательная гимнастика «Ножницы» <u>Цель:</u> формирование дыхательного аппарата. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят в стороны. 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>Дыхательная гимнастика «Снегопад» <u>Цель:</u> развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Трубач» <u>Цель:</u> 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>Дыхательная гимнастика «Поединок» <u>Цель:</u> укреплять физиологическое дыхание у детей. Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота – и 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Пружинка» <u>Цель:</u> 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>Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик» <u>Цель:</u> 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).</p>

	Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.
Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик. <i>Цель:</i> 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.	Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница. <i>Цель:</i> развитие плавного, длительного выдоха. Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
Дыхательная гимнастика «Бегемотик» <i>Цель:</i> 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 <i>Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох).</i>	Дыхательная гимнастика «Курочка» <i>Цель:</i> развитие плавного, длительного вдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустит голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.
Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки. <i>Цель:</i> развитие плавного, длительного выдоха. Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).	Дыхательная гимнастика «Аист» <i>Цель:</i> развитие плавного, длительного выдоха. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксировать положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняй интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз

Дыхательная гимнастика «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется

<p>Дыхательная гимнастика «Хомячок» <i>Цель:</i> 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>Дыхательная гимнастика «Лягушонок» <i>Цель:</i> формировать правильное речевое дыхание. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушка быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.</p>
<p>Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев» <i>Цель:</i> формировать правильное речевое дыхание. Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая открывая рот ладонью. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Нырятьщики за жемчугом» <i>Цель:</i> 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>