

Картотека дыхательной гимнастики

(составила воспитатель МБДОУ №45 Ткачук А.А.)

1. «Дует ветер»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно произнести: «У-у-у-у».

2.«Вот стоит самолёт»

(Дети стоят, руки вдоль тела) Он готовится в полёт. (Круговые движения руками впереди.) У него мотор ревёт р-р-р-р! (Дети произносят звук «р») Самолёт летит,(Руки в стороны, лёгкий бег.) Самолёт гудит: у-у-у! (Дети произносят звук «у»).

3.«В лесу».

И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох затягивается. Во время выдоха произносить с различными интонациями «Ау-ау-ау».

4.«Филин». И.п. стоя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-фф».

5.«Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем»

И.п.: ноги врозь, руки на поясе. Присесть, похлопать по коленям (выдох). Вернуться ви.п., со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

6.«Сдуем снег с ладошки»

Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

7.«Гуси шипят»

Во дворе гуляет гусь, выступает важно. Зашипел сердитый гусь: – Уходите, я сержусь! Ноги вместе, руки вниз (вдох, через нос) Наклон вперёд, руки назад (выдох со звуком «ш»).

8.«Хлопушка»

И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!».

9.«Петух»

И.п.: ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

10.«Летим на ракете»

И.п.: стоя, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у».

11.Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим.

И.п.: стоя, руки вдоль тела. Вдох через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая звук [ш].

12.«Зевота»

И. п. стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Глубокий вдох носом, на выдохе произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать.

13.«Куры»

И.п.: наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустить голову. Вдох – выпрямиться, руки к плечам. Выдох – наклон вперед, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям.

14.«Спрятались»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Присесть, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. - вдох.

15.«Стучит дятел»

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, произнести «Бом».

16.«Лягушка прыгает»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

17.«Нюхаем цветы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Наклон головы, глубокий вдох через нос, выдох ртом, произнести: «А-а-а».