

# Картотека дыхательных упражнений

## Сентябрь

### «Здравствуй, Осень»

«Сбор урожая» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 с). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

### «Лес полон сказок и чудес»

В лесу. 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.

«Сыграем на гармошке» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 с). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 с). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

### «Жили были сто ребят — все ходили в детский сад»

Вырасти большой

Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный. Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

### «Что мы знаем о животных»

«Ёж». Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся, Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

### «Добрый доктор Айболит»

Вырасти большой. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

### «Осенние дары»

«Сбор урожая» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Осень»**

«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

### **«Паровозик»**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

## **Ноябрь**

### **«Мои друзья»**

«Кто громче» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук (М) надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

### **«Предметы окружающие нас»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза

### **«Рукотворный мир»**

«Маятник» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 с), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3-4 раза.

### **«Профессии» «Трубач»**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

## **Декабрь**

### **«Здравствуй, Зимушка-Зима»**

«Погрейся». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

### **«Жизнь животных и птиц зимой»**

Медвежонок - дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

### **«Что нам стоит дом построить»**

«Дом маленький, дом большой». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой, А у зайки – маленький. Мишка наш пошёл домой Да и крошка зайныка

### **« Скорo Новый год»**

«Снежный ком». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть ниже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

«Снеговик веселится». И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

## **Январь**

### **«Зимние виды спорта»**

Конькобежец. Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

### **«Безопасность на дороге» Регулировщик**

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.

### **«Мой родной край»**

«Сыграем на гармошке» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Опасные предметы» Ножницы.**

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Прямые руки вытянуты в

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.

После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти перед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

## *Февраль*

### **«Такие разные животные»**

Лягушонок. 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.

### **«Хлеб — всему голова»**

Мельница. Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

### **«Папин день»**

Большой и маленький. Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

## *Март*

### **Весенний праздник наших мам»**

Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сварила сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза) кашу.

### **«К нам весна шагает быстрыми шагами» Куда плывет кораблик**

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Кораблики, сделанные из тонкой яркой бумаги. Таз (ванночка) с водой.

Игру можно проводить в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу подойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигналу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. Затем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.

### **«Водичка, водичка»**

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### **«Сказкина неделя»**

Летят гуси. Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

## *Апрель*

### **«Пернатые друзья»**

Упражнение. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно

похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

### **«Воздушный транспорт»**

#### **Упражнение САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу- жу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3 раза

### **«Спорт в игре»**

Летят мячи. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

### **«Эти удивительные насекомые»**

#### **Упражнение ПЧЁЛКА.**

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 пожужу, 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.

### **«Пожарная безопасность»**

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

## **Май**

### **«День Победы»**

Шагом марш! Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

### **« Папа, мама,я — дружная семья»**

Большой и маленький». На вдохе малыш должен встать на цыпочки и потянуться руками вверх. Такая поза показывает, какой он большой. Данное положение должно быть зафиксировано в течение нескольких секунд. На выдохе малыш опускает ручки вниз и

садится на корточки. При этом он говорит «ух», обхватывает колени руками, пряча между ними голову. Поза говорит о том, что он маленький.

### **«Здравствуй милый мой цветок»**

«Цветы». Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи: Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад. От ветра и зноя бутончики эти  
Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

### **«Скоро лето»**

«Солнышко и дождик»

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

«Радуга, обними меня»

И. п. : стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 с

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.