**Картотека дыхательной гимнастики**

|  |
| --- |
| 1. «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:  Качели вверх (вдох),  Качели вниз (выдох),  Крепче ты, дружок, держись |
| 1. «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. |
| 1. «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. |
| 1. «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. |
| 1. «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. |
| 1. «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». |
| 1. «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. |

|  |
| --- |
| 8.«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». |
| 9.«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». |
| 10.«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]. |
| 11. «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. |
| 12. «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. |
| 13. «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. |
| 14. «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 |
| 15. «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. |