

## *Картотека дыхательной гимнастики*

### **«Куры»**

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И. п.: стоя. Наклониться пониже опустив голову. Произнося «тах - тах», одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох.

Повторить 3— 5 раз.

### **«Самолет»**

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса,

«Ж-ж-ж-ж-ж», — жужжит самолет

И машет крыльями.

Ребята, в полет!

Полетаем-ка с нами!

И. п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», — вдох, опустить руки — выдох.

Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

### **«Насос»**

Это очень просто:

Накачай, насос ты.

Направо, налево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты —

Это очень просто.

И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении вдох.

Повторить 4—5 раз.

### **«Дом маленький, дом большой»**

У медведя дом большой,

А у зайца маленький.

Мишка наш пошел домой,

Да и крошка зайчика.

И. п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «ш – ш – ш» (у зайки дом маленький). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (у медведя дом большой).

Повторить упражнение 4 – 6 раз.

### **«Подуем на плечо»**

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Нам солнце горячо  
Пекло дневной порою.  
Подуем и на грудь мы  
И грудь свою остудим.  
Подуем мы на облака  
И остановимся пока.  
Потом повторим все опять,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.

### **Ходьба**

Как косолапый мишка,  
Пойдем мы все потише,  
Потом пойдем на пятках,  
А после — на носках.  
Повторим так, ребятки,  
И скажем слово «ах».  
При каждом упражнении  
Мы скажем «ах!» в движении.  
Потом быстрее мы пойдем  
И после к бегу перейдем.  
И. п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать, выдох, расправить плечи, поднять голову — вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения 40—45 с.

### **«Трубач»**

Мы пришли и сели,  
Играем на трубе.  
Тру-ру-ру, бу-бу-бу!  
Подудим в свою трубу.  
И. п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «тру-ру-ру». Повторить 3—4 раза.

### **«Еж»**

Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — вдох с произнесением «бр-р-р» (ежик замерз). Опустить ноги, поднять руки вверх — вдох (ежик согрелся). Повторить 6 раз.

#### **«Жук»**

Усы раздвинув смело,  
Жуки жужжат в траве.

«Ж-ж-у, — сказал крылатый жук,—  
Посижу и пожужжу».

И. п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», — выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить 4—5 раз.

#### **«Часики»**

И.П.—стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

#### **«Трубач»**

И. П.— сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

#### **«Петух».**

И. П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

#### **«Паровоз»**

И. П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

#### **«Насос».**

И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

#### **«Каша кипит».**

И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

#### **«Партизаны».**

И.П.— стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

#### **«На турнике».**

И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-ф-ф» (3—4 раза).

#### **«Гуси шипят».**

И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох «Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

**«Ежик».**

И. П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

**«Шар лопнул».**

И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

**«Дровосек».**

И. П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

**«Маятник».**

И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

**«Вырасти большой».**

И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

**Образные упражнения:**

«вдыхать аромат цветка»;

«сдувать пух с одуванчика»;

«дуть на свечу» («на снежинку»);

«дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

**Дыхательные упражнения, способствующие  
продолжительному выдоху.**

Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-У'У'У'У — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

**Шары летят**

И. П.—сидя, сидя за столом.

Что за праздничный наряд? Вдох.

Здесь кругом шары летят! Выдох.

Флаги развеваются! Вдох.

Люди улыбаются! Выдох.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.



