

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Дудинский детский сад комбинированного вида «Морозко»

**Картотека дыхательной гимнастики
для детей младшего и среднего возраста**

Разработала:
Воспитатель Казанова Г.А.

г. Дудинка
2020 г.

«Подуем на листочки» <i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха. <i>Оборудование:</i> Пособие-тренажер «Деревце». <i>Мы листочки, мы листочки,</i> <i>Мы веселые листочки,</i> <i>Мы на веточках сидели,</i> <i>Ветер дунул – полетели.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт. Повторить 4-5 раз.	Средний возраст
«Вот какие мы большие!» <i>Цели:</i> тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха <i>С каждым новым днем –</i> <i>Мы растем, мы растем.</i> <i>Выше, выше тянемся!</i> <i>Подрастем, подрастем,</i> <i>Малышами не останемся!</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться. Повторить 3-4 раза.	«Часики» <i>Цели:</i> тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. <i>Оборудование:</i> игрушечные часы. <i>Держу часы в руках,</i> <i>Идут часы вот так:</i> <i>Тик-так, тик-так!</i> (воспитатель прячет часы) <i>Где же, где же, где часы?</i> <i>Вот они часы мои,</i> <i>Идут часы вот так!</i> <i>Как часики стучат?</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз. Тик-так, тик-так! Повторить 4-6 раз.
«Понюхаем цветочек» <i>Цели:</i> формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания. <i>Оборудование:</i> цветок. <i>Здравствуй, милый мой цветочек.</i> <i>Улыбнулся ветерок.</i> <i>Солнце лучиком играя,</i> <i>Целый день тебя ласкает.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах. Повторить 4-5 раз.	«Дудочка» <i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта. <i>Оборудование:</i> дудочка. <i>Заиграла дудочка</i> <i>Рано поутру.</i> <i>Пастушок выводит:</i> <i>«Ту-ру-ру-ру-ру!»</i> <i>А коровки в лад ему</i> <i>Затянули песенку:</i> <i>«Му-му-му-му-му!»</i> <i>Как играет дудочка?</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку. Повторить 4-5 раз.
«Флажок» <i>Цели:</i> укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного	«Как мыши пищат?» <i>Цели:</i> тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания. <i>Оборудование:</i> игрушка мышка.

выдоха. <i>Оборудование:</i> красный флажок. <i>Посмотри-ка, мой дружок, Вот какой у нас флажок! Наш флажок прекрасный, Ярко-ярко красный.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем. Повторить 4-6 раз.	<i>Мышка вылезла из норки, Мышка очень хочет есть. Нет ли где засохшей корки, Может, в кухне корка есть?</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!» Повторить 3-4 раза.
«Вертушка» <i>Цели:</i> тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха. <i>Оборудование:</i> вертушка. <i>Веселая вертушка Скучать нам не дает. Веселая вертушка Гулять меня зовет. Веселая вертушка Ведет меня к реке, Где квакает лягушка В зеленом тростнике.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок. Повторить 3-4 раза.	«Птичка» <i>Цели:</i> согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха. <i>Оборудование:</i> игрушка птичка, шапочки-маски птичек. <i>Села птичка на окошко. Посиди у нас немножко, Подожди не улетай. Улетела птичка...Ай!</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать. Повторить 4-5 раз.
«Снежинки» <i>Цели:</i> тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица. <i>Оборудование:</i> бумажные снежинки. <i>На полянку, на лужок Тихо падает снежок. И летят снежиночки, Белые пушиночки.</i> Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. Повторить 4-6 раз.	«Надуем пузырь» <i>Цели:</i> тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление. Дети приседают. <i>Надувайся, пузырь, Расти большой, Да не лопайся!</i> Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика для детей младшего возраста

Название	Методика проведения	Количество повторов
«Часики»	Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так»	6-7
«Дудочка»	Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф)	4
«Петушок»	Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом	

	«ку-ка-ре-ку» (выдох)	4
«Каша кипит»	Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф)	4
«Паровозик»	Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»	20 сек
«Веселый мячик»	Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками (у-х-х-х) (выдох), догнать мяч	4-5 раз
«Гуси»	Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у)	1 мин