

# КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста; это система упражнений, направленная на оздоровление организма, способствующая насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализующая и улучшающая психоэмоциональное состояние организма.

### **Дыхательные упражнения для детей от 2 до 4 лет**

Упражнения развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию.

#### **Упражнение «ПУЗЫРИКИ»**

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

#### **Упражнение «НАСОСИК»**

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

#### **Упражнение «ГОВОРИЛКА»**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту-ту, ту-ту.

Как машинка гудит? Би-би, би-би.

Как «дышит» чайник? Пых-пых-пых.

Можно ещё потянуть гласные звуки в высоком и низком регистре: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

#### **Упражнение «МЫШКА И МИШКА»**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (*выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох*)

У мышки – очень маленький (*присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш*)

Мышка ходит в гости к мишке (*походить на носочках*)

Он же к ней не попадёт.

#### **Упражнение «ВЕТЕРОК»**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

### **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.

### **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 пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, пробегает круг по комнате, возвращается на место).

### **Упражнение «ПЕТУХ»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны – вдохнуть, а затем – хлопнуть ими по бедрам и, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

### **Упражнение «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».

### **Упражнение «АИСТ»**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш».

### **Упражнение «ДРОВОСЕК»**

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».

### **Упражнение «СЕРДИТЫЙ ЁЖИК»**

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, произнесите на выдохе «п-ф-ф» – звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» – а это уже довольный ежик.

### **Упражнение «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.

