Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 112»

г. Сыктывкара

Картотека

"Дыхательная гимнастика"

(от 4 до 7 лет)

Составила: Ларукова Н.И.

|  |  |
| --- | --- |
| **Лексическая тема** | **Дыхательная гимнастика** |
| **Осень** | **«Ветер – ветерок – буря»**  «На улице подул ветер. Сначала слабый, потом всё сильнее и сильнее, и вскоре началась буря». Ребёнок спокойно вдыхает, затем плавно начинает выдыхать, имитируя ветер: сначала выдох лёгкий, почти неслышный, затем струя выдыхаемого воздуха становится сильнее и сильнее. Можно при выдохе произносить звук [у]. Щёки не надувать. |
| **«Листочки»**  Для игры нужны вырезанные из бумаги листья деревьев. Ребёнок держит листок в правой руке, подносит ко рту, делает вдох, затем спокойно дует на листок. Листок шевелится в руке. Следить, чтобы щёки не надувались.  Можно сдувать листочки со стола, пока они все не окажутся на полу. |
| **«Дождик»**  Попеременно выставлять прямые руки вперёд – «ловить капли» - вдох; на выдохе произносить «Кап – кап – кап!»; попеременно выставлять прямые руки вперёд – «ловить капли» - вдох; на выдохе произносить «Так – так – так!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Дерево»**  Дети поднимают руки над головой, делают вдох, пауза в 3 секунды, затем, покачивая руками, произносят звук [ш]. После дети опускают руки вниз («ветер затих»). Повторить 3 – 4 раза. |
| **Семья** | **«Мама кормит малыша»**  Поднести руку ко рту – вдох; на выдохе произносить «Ешь! Ешь! Ешь!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Старая бабушка»**  Правую руку убрать за спину, слегка согнуть спину – вдох; на выдохе произносить «О-о-ох! О-о-ох! О-о-ох!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Бабушка ругается»**  Грозить указательным пальцем правой руки – вдох; на выдохе произносить «Ай –я – яй!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Малыш идёт»**  Медленно переваливаться с ноги на ногу – вдох; на выдохе произносить «Топ – топ – топ!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **Одежда** | **«Сдуваем пылинки»**  Поворачивать голову прямо – вдох, вправо - выдох, произнося [пф]; прямо – вдох, влево – выдох, произносим [пф]. Повторить 3 раза. |
| **«Застёгиваем молнию на куртке»**  Правой рукой застёгивать куртку – вдох; на выдохе произносим «Вжик!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Стираем бельё»**  Потереть кулачки друг об друга – вдох; на выдохе произносить «Трём – трём – трём!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Гладим бельё»**  Скользить правой ладонью по левой ладони – вдох; на выдохе произносить «Пш – ш – ш – ш!». Повторить 3 – 4 раза. |
| **Посуда** | **«Пыхтит кастрюля»**  Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы плавно; прерывисто ([ф]![ф]!). Щёки не надувать. |
| **«Чайник со свистком»**  Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, монотонный длительный свист. Свистеть легко, свободно. Можно медленно выдыхать со звуком [у]. Снова сделать вдох, на выдохе произносить [ш] («чайник выпускает пар»). Губы не напрягать, выдыхать экономно. |
| **«Кипит самовар»**  Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох носом; на выдохе произносить «Пыхчу – пыхчу!» |
| **«Горячий чай»**  Ребёнок делает вдох носом, затем спокойно и плавно выдыхает ртом на руки, сложенные «чашечкой» у рта – «дует на горячий чай». Щёки не надувать. |
| **Домашние**  **животные** | **«Хомячки»**  Ребёнок надувает щёки, «как у хомячков», дышит через нос и ходит по комнате. По сигналу кулачками надавливает на щёки, выпуская воздух через рот, щёки, «как у детей». Игра повторяется 5 раз. |
| **«Кошка мяукает»**  Перебирать лапками перед собой – вдох; на выдохе произносить «Мяу – мяу!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Кошка сердится»**  Стоя на четвереньках выгнуть спину – вдох; на выдохе произнести «Фр – р – р!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Собака лает»**  Вдох носом, на выдохе произносить «Гав – гав – гав!», «Ав – ав – ав!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **Дикие животные** | **«Ёжик»**  Стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя ежа – вдох; на выдохе произносить «Пфф!», «Фрр!». |
| **«Мышонок»**  Ноги вместе, руки согнуты в локтях. Вдох – перебирать лапками; выдох – произносить «Шур – шур – шур!» («Шу – шур – ши!», «Шур – шур! Ши – ши!». |
| **«Волк»**  Ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони у груди. Вдох – туловище слегка наклонить вперёд, выдох – правую руку вытянуть перед собой; то же левой рукой. Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Медвежонок»**  Ребёнок ложится на спину, выполняет глубокий вдох через нос, на выдохе «похрапывает». Затем «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Ребёнок выполняет все движения, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос, переворачивается и опять «засыпает, похрапывая». |
| **Игрушки** | **«Надуй шарик»**  Ноги вместе, руки перед грудью, как бы держать шарик. Сделать плавный вдох через нос, на выдохе под счёт до 4 произносить [Ш]. Повторить 3 –4 раза. |
| **«Летят мячи»**  Ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди. Вдох; на выдохе бросить мяч от груди вперёд, произносить длительное «Ух!» Повторить 3 –4 раза. |
| **«Укачиваем куклу»**  Имитировать укачивание куклы (вдох); на выдохе произносить «А – а – а!»; на выдохе произносить «Бай – бай - бай!» Повторить 3 –4 раза. |
| **«Мяч»**  Ноги на ширине плеч, руки с мячом прижаты к груди. Сделать медленный вдох, на выдохе выпрямить руки, одновременно приподнимаясь на носочки. Повторить 3 –4 раза. |
| **Зима** | **«Вьюга»**  Вдох носом, пауза, на выдохе произносим [у] от тихого звучания к громкому. |
| **«Снежинка»**  Ребёнок держит в руке снежинку на ниточке, делает спокойный вдох носом, выдох плавный, снежинка при этом покачивается. Щёки не надувать. |
| **«Снег идёт»**  Ноги вместе, руки подняты вверх. Плавно опустить руки – вдох; на выдохе произносить «Ш – ш – ш!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **«Холодно зимой»**  Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Развести руки в стороны – вдох; на выдохе обхватить плечи руками и произнести «Бр! Бр! Бр!» Повторить 3 – 4 раза. |
| **Весна** | **«Сосульки звенят»**  Поднять руки вверх, вдох носом, ритмично опускать руки и на выдохе произносить: «Дин-дин-дон! Дин-дин-дон! Повторить 3-4 раза. |
| **«Капель стучит по крыше»**  Плавный вдох, удары указательным пальцем правой руки по левой ладошке, на выдохе произносить: «Тдд-тдд! Тдд-тдд! Повторить 3-4 раза. |
| «Ручеек журчит»  Волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!». Повторить 3-4 раза. |
| **«Проснулся жук»**  Дети сидят, руки опущены вдоль туловища. Нужно поднять руки в стороны и немного отвести их назад, сделать вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук [ж], одновременно опуская руки вниз. |
| **Насекомые** | **«Пчелы жужжат»**  Ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох); на выдохе произносить: «Ж-ж-ж!». Повторить 3-4 раза. |
| **«Лови комара»**  Ноги на ширине плеч, руки опущены. На выдохе хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой; на выдохе произносить; «З-з-з! З-з-з!». Повторить 3-4 раза. |
| **«Сверчок»**  Присесть (вдох); на выдохе произносить: «Чок-чок-чок!». Повторить 3-4 раза. |
| **«Муха в паутине»**  Пербирать «лапками» перед собой (вдох); на выдохе произносить: «З-з-з!». Повторить 3-4 раза. |
| **Лето** | **«Дождик»**  Попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); на выдохе произносить: «Кап-кап-кап! Кап-кап-кап! Попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повторить 3-4 раза. |
| **«Загораем»**  Поднять руки на затылок, вдох, посмотреть вверх на солнышко; опустить руки вниз через стороны, выдох, голову опустить в и. п. Повторить 3-4 раза. |
| **«Тянем руки к солнышку»**  Стоя, ноги на ширине плеч, вдох - поднимать руки вверх; выдох, и. п. Повторить 3-4 раза. |
| **«Идем по лужам»**  Ходьба на месте (вдох); на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп! Ходьба на месте (вдох); на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп!». Повторить 3-4 раза. |