МКДОУ Мосальский детский сад комбинированного вида «Радуга»

**Картотека**

**дыхательная гимнастика**

**для детей**

**старшего дошкольного возраста**

**Подготовила: воспитатель**

**Евсикова Е.Ю.**

**Мосальск, 2019**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  |
| Надуй шарик  Постепенно надуваем шарик, а потом сдуваем его. Или попросить детей сделать более глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как будто они надули шар, а затем, постепенно сводя руки, издавать звук Ш-Ш-Ш и выдыхать, как будто шарик сдувается. ( игра для детей 2-3 лет) | | Новый рисунок (9) |
| Одуванчики  Представим большой одуванчик. Дуем так сильно, чтобы все пушинки разлетелись. | | Новый рисунок (12) |
|  | |  |
| Насос  У нас сдулось колесо (на длительном выдохе произносим: «сссс»). Надо его накачать насосом (двумя руками изображаем накачивание насосом и произносим отрывисто: «с-с-с»). | | Новый рисунок |
|  | |  |
| Греемся зимой  Двумя руками обхватываем предплечья и растираем их, произносим звук: «зззззз» | | Новый рисунок (13) |
| Бабочка  У каждого ребенка в руках бабочка на ниточке. Дети дуют на бабочек. Победит тот, у кого выше полетит. | | Новый рисунок (14) |
|  | |  |
| Буль-буль  Налейте в стакан воду, дайте ребенку трубочку, и пусть дует в нее, пока хватит сил. | | Новый рисунок (15) |
| Регулировщик  Встать ноги врозь, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох – смена положения рук и, удерживая и. п., с удлинённым выходом произнести: «Р-р-р». | | Новый рисунок (16) |
|  | |  |
| Цветок распускается  Встать ноги вместе, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок распускается). Вернуться в и. п. медленно. | | Новый рисунок (17) |
| Лес шумит  Ноги врозь, руки на поясе.  Наклон вправо – вдох,  вернуться в и. п. – выдох. | Новый рисунок (18) | |
|  | |  |
| Травушка колышется  Поднять руки вверх, плавно покачать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох. | | Новый рисунок (23) |
| Волны шумят  Сесть на пятки, руки внизу.  1-2 - плавно поднять руки вперёд – вверх – вдох;  3-4 - плавно опустить руки вниз – выдох ртом со звуком «ш-ш-ш». | | **Новый рисунок (19)** |
|  | |  |
| Хлопушка  Встать ноги врозь. Руки разведены в стороны.  Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и. п. – вдох. | | Новый рисунок (24) |
| Петушок  Встать ноги врозь. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопать ими по бёдрам (выдох) со словами:  «Ку – ка – ре –ку! ». | | Новый рисунок (25) |
|  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Часики  ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». |  |
|  |  |
| Трубач  ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука  «п-ф-ф-ф-ф». |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ворона  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]. |  |
|  |  |
| Курочка  ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно  похлопывая себя по коленям. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Жук  ИП: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у,  посижу и пожужжу». |  |
|  |  |
| Паровозик  Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Подуй на одуванчик  ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как  будто хочет сдуть  с одуванчика пух. |  |