

# КАРТотеКА ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



## Дождик

И.п.: основная стойка

- 1 — попеременно выставлять прямые руки вперед — «ловить капли» (вдох);
- 2 — на выдохе произносить: «Кап-кап-кап!»;
- 3 — попеременно выставлять прямые руки вперед — «ловят капли» (вдох);
- 4 — на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повторить



## Качели

И.п. в положении лежа, положить на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох — через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),  
Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.



## Листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья.  
Предложить детям подуть на листья, так,  
чтобы они полетели.



### Вырасти большой

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.



### Снежинка

Маленькая снежинка села на ладошку *(дети показывают снежинку)*

Я ее поймаю, посиди немножко. *(накрывают одну ладошку другой)*

Раз, два, три, четыре, пять *(медленно открывают)*

Отпускаю полетать.

Снежинка лежит на ладошке. *(держат снежинку на ладошке)*

На эту снежинку подуем немножко.

Подули тихонько – снежинка лежит, *(дуют потихоньку)*

Подули сильнее – снежинка летит. *(дуют сильно)*



### Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».



### Холодно зимой

Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Развести руки в стороны – вдох; на выдохе обхватить плечи руками и произнести «Бр! Бр! Бр!».

### Погреемся

Руки в стороны, вдох; на выдохе скрестить руки перед собой, произнести «Ух!»

### Снег скрипит

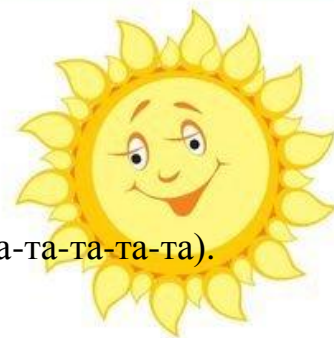
Вдох; на выдохе произносить «Скрип – скрип – скрип!»





### Катание с горы

Сидя, руки вперёд – вдох; на выдохе произнести «Ух!»



### Пулеметчик

Вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить негромко (тра-та-та-та-та).

Выдох должен быть плавным, не должно быть напряжения.

### Трубач играет на трубе

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

### Здравствуй, солнышко!

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох.



### Хлопушка

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.



### Сосульки звенят

И. п. основная стойка. Поднять руки вверх, вдох носом; ритмично опускать руки и на выдохе произносить: «Динь-динь-дон! Динь-динь-дон!»

### 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.



### Комарик

Дети сидят, ногами обхватив ножки стульчика. Руки на поясе. Нужно вздохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит неуловимый комарик (з), быстро вернуться в исходное положение; новый вдох и поворот в другую сторону.



### Веселая пчелка

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу.

### Пузырики

Дети делают глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхают через чуть приоткрытый рот.



### Говорилка

Вы задаёте вопросы, дети отвечают.  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.  
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.  
Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.



### Петух

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

### Сдуй снежинку

Дети держат в руке снежинку на ниточке, делают спокойный вдох носом, выдох плавный, снежинка при этом покачивается. Щёки не надувать.





### Курочки

Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки - «крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох.



### Воздушный шарик

ИП: Лежа на полу, дети кладут руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### Лыжник

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «М-М-М-М-М».



### Мышка и мишка

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.



### Часики

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

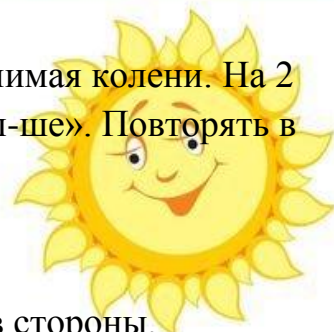
### Регулировщик

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».



### Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

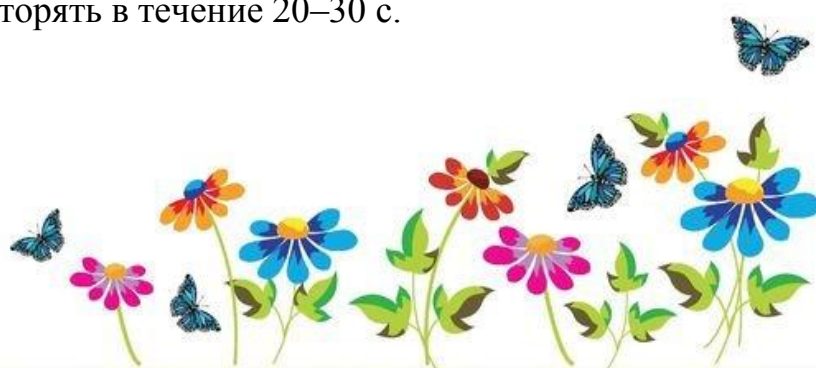


### Жук

ИП: дети стоят или сидят, скрестив руки на груди. Разводят руки в стороны, поднимают голову – вдох, скрещивают руки на груди, опускают голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.



### Косим траву

И.п., ноги на ширине плеч, руки опущены. Педагог читает стишок, а дети, произносят «зу-зу» машут руками влево – выдох, вправо – вдох.

Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну. Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу.  
Дети встряхивают расслабленными руками.

