**Дыхательная гимнастика «Качели»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут

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.*

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на

коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и

опускать вниз, на пол перед собой с выдохом,

немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

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". Повторите с ребенком 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

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, произнеся

на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком,

затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторите с ребенком 3-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик»

широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает,

затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед

грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» -

хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» -

ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком,

опуская руки и оседая, как шарик, из которого

выпустили воздух.

**Дыхательная гимнастика «Листопад»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья

и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить

ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.

Попутно можно рассказать, какие листочки с какого

дерева упали.

**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны,

на выдох - опустить вниз с произнесением длинного

звука «г-у-у-у».

**Дыхательная гимнастика «Пушок»**

***Цель:***формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко.

Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо

следить за тем, чтобы вдох делался только носом,

а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**Дыхательная гимнастика «Жук»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки

на груди. Разводит руки в стороны, поднимает

голову – вдох, скрещивает руки на груди,

опускает голову – выдох: *«жу-у-у - сказал*

*крылатый жук, посижу и пожужжу».*

**Дыхательная гимнастика «Петушок»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими

по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Дыхательная гимнастика «Ворона»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

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].

**Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками

и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные

промежутки времени можно останавливаться

и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

**Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

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.

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад,

произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе,

другая - на груди. Втягивая живот и набирая

воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух)

и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко

произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет 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. З

адерживает дыхание на 5 секунд.

Выполняется 5 раз подряд

**Дыхательная гимнастика «Насос»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,

выпрямляется – выдох. Постепенно приседания

становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

**Дыхательная гимнастика «Регулировщик»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

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».

Повторить 5–6 раз.

**Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

***Цель:***формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед

или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая

опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз,

правая вверх. После освоения ребенком этого

упражнения можно его изменить: двигаются не

руки от плеча, а только кисти рук.

**Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки).

Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить

ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**Дыхательная гимнастика «Трубач»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты

вверх. Медленный выдох с громким произнесением

звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки

или мельницы из песочного набора.

**Дыхательная гимнастика «Пружинка»**

***Цель:***формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль

туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях,

прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

Повторить 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед

собой два ватных шарика (разноцветные несложно

найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты).

Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь

сдуть их со стола.

**Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий

вдох носом, затем длинный выдох через рот,

как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**Дыхательная гимнастика «Поединок»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота -

2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол"

- вата должна оказаться между кубиками. Немного

поупражнявшись, можно проводить состязания с

одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**Дыхательная гимнастика «Бегемотик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь

на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох

и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении

сидя и сопровождаться рифмовкой

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается (вдох),*

*То животик опускается (выдох).*

**Дыхательная гимнастика «Курочка»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха.

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.

**Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на

нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так,

чтобы она полетела (при этом следить, чтобы

ребенок сделал длительный плавный выдох).

**Дыхательная гимнастика «Аист»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

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". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**Дыхательная гимнастика «В лесу»**

***Цель:***формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу.

Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте

интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево,

то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз

**Дыхательная гимнастика «Волна»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам.

На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола,

на выдохе медленно возвращаются в исходное

положение. Одновременно с выдохом ребенок

говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком

этого упражнения проговаривание отменяется

**Дыхательная гимнастика «Хомячок»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов

(до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко

хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо

рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок

быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки:

слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед.

Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»**

***Цель:***формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич

индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и

открывая рот ладошкой. Это занятный для детей

элемент, который легко повторить. Взрослый может

«руководить громкостью», показывая попеременно

рукой «тише-громче

**Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая

жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет

задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя

делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха

через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает

рот, зажимает пальцами нос и приседает до

желания сделать выдох.

**Картотека дыхательной гимнастики**

**для старшей группы**

