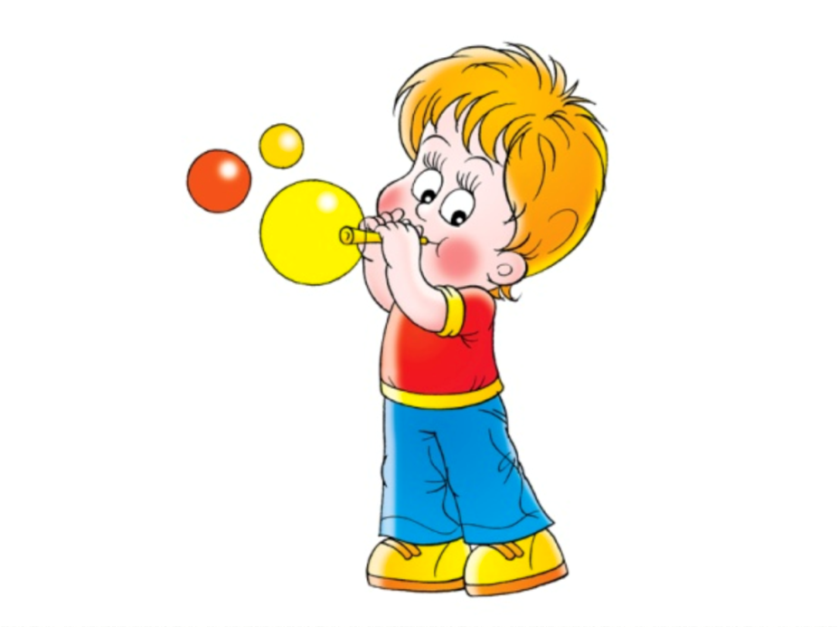
**Картотека «Дыхательная гимнастика».**

**(для педагогов ДОУ)**

**Дыхательная гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста**

**Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровление организма, она способствует насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализует и улучшает психоэмоциональное состояние организма.**

****

**Дыхательные упражнения для детей 2 - 4 лет**

Эти 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» тесто? Пых – пых – пых.  
Можно ещё попеть гласные звуки: 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 наруки, 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 голов  
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, делает 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".   
**УпражнениеДРОВОСЕК**

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, произнеся 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.   
 

**Дыхательная гимнастика для детей 4 - 5 лет**

**Упражнение «Послушаем своё дыхание»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

Можно делать стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент).

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи);
* какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом;
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

**Упражнение «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох

.

**Упражнение «Ветер»**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

**Упражнение «Радуга, обними меня»**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

**Упражнение «Ёжик».**

**Цель:**укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц**.**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

**Упражнение «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

    наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как

    при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и

    вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

**Дыхательные имитационные упражнения**

**Упражнение «Трубач».**

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

Повторить 4-5 раз.

**Упражнение «Каша кипит».**

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

**Упражнение «На турнике».**

Стоя, ноги вместе. Гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

**Упражнение «Регулировщик».**

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

**Упражнение «Летят мячи».**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

**Упражнение «Маятник».**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением  звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера для детей 4-6 лет.**

**Упражнение «Ходьба».**

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Взрослый говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

                  Мы проверили осанку

                  И свели лопатки.

                  Мы походим на носках,

                  Мы идём на пятках,

                  Мы идём, как все ребята,

                  И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**Упражнение «Куры».**

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

                  Бормочут куры оп ночам,

                  Бьют крыльями тах-тах (выдох),

                  Поднимем руки мы к плечам (вдох),

                  Потом опустим – так (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**Упражнение «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

                  Расправил крылья самолёт,

                  Приготовились в полёт.

                  Я направо погляжу:

                  Жу-жу-жу.

                  Я налево погляжу:

                  Жу-жу-жу

 (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**Упражнение «Дом маленький, дом большой».**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

                  У медведя дом большой,

                  А у зайки – маленький.

                  Мишка наш пошёл домой

                  Да и крошка заинька (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**«Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

                  Подуем на плечо,

                  Подуем на другое.

                  Нас солнце горячо

                  Пекло дневной порой.

                  Подуем на живот,

                  Как трубка станет рот.

                 Ну а теперь на облака

                  И остановимся пока.(стихи Е. Антоновой -Чалой).

**Упражнение «Ёж».**

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

                  Вот свернулся ёж в клубок,

                  Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

                  Лучик ёжика коснулся,

                  Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос.Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**Упражнение «Жук».**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

                  Жж-у, - сказал крылатый жук,

                  Посижу и пожужжу.

**Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.**

**«На прогулке».**

Дети выполняют комплекс под музыку

**1. «Поза дерева».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повёрнуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Задержать дыхание и, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

**2. «Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

**3. «Ветерок».**

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

**4. «Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

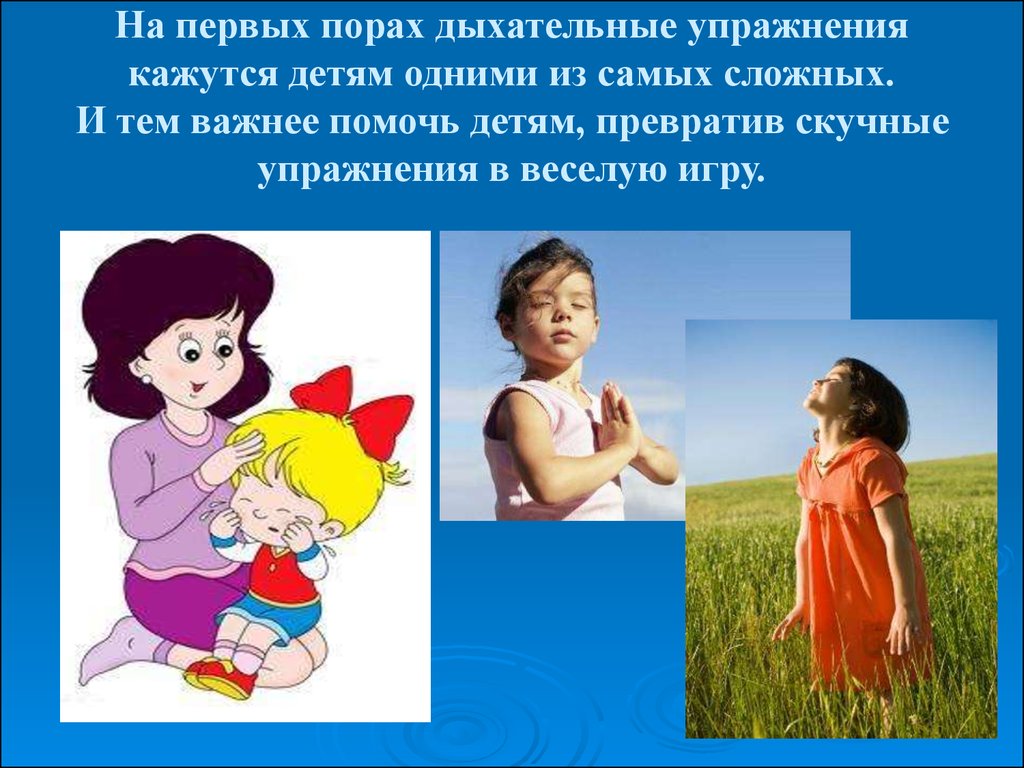
**5. «Лягушка»**(по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в исходное положение толчком, делая вдох. Повторить 2-3 раза.

**6.** **«Эхо»** Играю 3 человека. Первый - громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Второй - начинает откликаться тише. Третий - говорит: «Ау», чуть слышно.

**7. «Отдых».**

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становиться громче, ребята потягиваются и, не спеша, встают на ноги.

** «На море».**

**1. «Какое море большое».**

Исходное положение – стоят прямо.

Вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки. Выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!». Повторить 5-6 раз.

**2. «Глоток воздуха»**

(по методу А. Н. Стрельниковой).

Исходное положение – стоят прямо.

Сделать резкие, быстрые вдохи носом.

На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

**3. «Чайки ловят рыбу в воде».**

Исходное положение – стоят прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны. Выдох – вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

**4. «Пловцы».**

Исходное положение – стоят прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдох – левую руку поднять, выдох – мах левой рукой вниз. Вдох – правую руку поднять, выдох – мах правой рукой вниз.

Повторить по 5-6 раз.

**5. «Дельфин плывёт».**

Исходное положение – стоят прямо, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Вдох - выдох - наклониться вперёд и коснуться правым локтём левого согнутого колена. Выпрямиться в исходное положение. Вдох - выдох - наклониться вперёд и коснуться левым локтём правого согнутого колена. Повторить по 5-6 раз.

**6. «Акула»** (по методу К.Бутейко).

Исходное положение – стоят прямо. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

**7. «Волны шипят».**

Исходное положение – сидят на коленях, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш…». Повторить 5-6 раз.

**8. «Сон на берегу моря».**

Дети слушают шум моря («Григ и звуки океана»). Взрослый говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко  и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

**Дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой**

**Для детей 5-7 лет.**

**Приседания:** Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый. Вернуться в и.п. Повторить упражнение подряд 8 раз.

**Наклоны:** Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. Выпрямиться – свободно выдохнуть. Повторить

8 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха**

**Наклоны вперед:**

Спокойный вдох и на счёт 1-2-3 пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. На счёт 4- выпрямиться.

**«Наклоны с зонтиком»:**

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох и на 1-2-3 тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. Вернуться в исходное положение.

**«У кого дольше колышется ленточка»:**

Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

**«Задуй свечку»:**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание»:**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Дыхательная гимнастика по методу  Б. С. Толкачёва для детей 5-7 лет**

**«Качалка»**

Исходное положение - сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-ф-ф-ф!». Повторить 6-8 раз.

**«Зайчик»**

Исходное положение - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить.  Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Ф!». Повторить медленно 5-7 раз.

**«Как гуси шипят»**

Исходное положение: – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш…». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

**«Гребцы»**

Исходное положение – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

**«Скрещивание рук внизу»**

Исходное положение – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и, скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

**«Достань пол»**

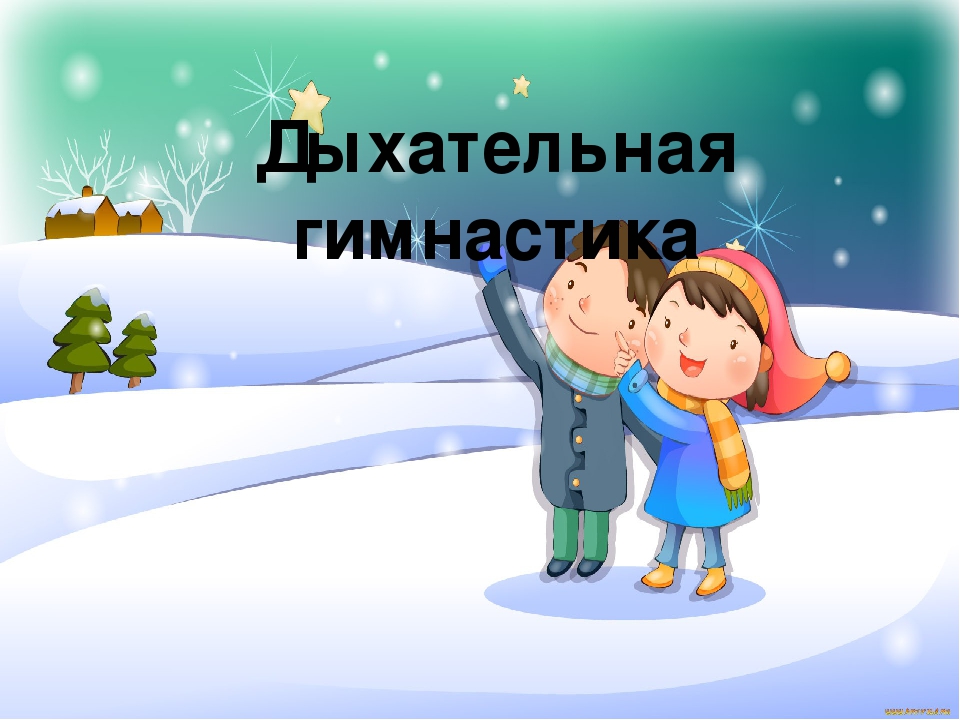
И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

**«Постучи кулачками»**

Исходное положение – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук».Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

** «Прыжки»**

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.



**Упражнения на улице.**

**«Погрейся»**

Исходное положение:– встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

**«Заблудился»**

Исходное положение – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**«Снежный ком»**

Исходное положение – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

**«Снеговик веселится»**

Исходное положение – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

**«Вырасти большим»**

Исходное положение – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

**«Наклоны туловища»**

Исходное положение – встать прямо, ноги вместе. Наклонить туловища вправо –вдох, вернуться в исходное положение – выход, произнося: «ф-ф-ф». Наклонить туловища влево – вдох, вернуться в исходное положение – выход, произнося: «ф-ф-ф».

         Подготовила: ХарченкоЛ.М.