

Картотека дыхательной гимнастики

Сентябрь

«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!».

Повторить 3-4 раза.

Октябрь

«Дыхание»

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

Ноябрь

«РЕГУЛИРОВЩИК»

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»).

Декабрь

«ЗИМА»

"Греем наши ручки"

"Проверяем кончик носа"

"Сделаем носик тоненьким"

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"

"Сдуем снежинку с ладони"

Соединить ладони и потереть ими до нагрева

Слегка подергать кончик носа

Указательными пальцами массировать ноздри

Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

Вдох через нос, выдох через рот

Январь

«ВЕТЕР»

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

- 1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;
- 2 – задержать дыхание на 3-4 сек;
- 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Февраль

«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 зайчика».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайчика. (Е Антоновой-Чалой)

Март

«ЦВЕТЫ»

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете

(Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались. Упражнение повторить 6-8 раз.

Апрель

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»

Ты, как шарик, полети,
Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

- 1 – поднять плечи и ключицы (вдох);
- 2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

«ВЕТЕР»

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

- 1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;
- 2 – задержать дыхание на 3-4 сек;
- 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Май

«КРЫЛЬЯ»

Крылья вместо рук у нас,
Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

- 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);
- 2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

«ПЧЕЛЫ»

Мы представим, что мы пчелы,
Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

- 1 – развести руки в стороны (вдох);
- 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).