Картотека дыхательной гимнастики для старшей группы

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: «шшшш», 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.