

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по одному из направлений развития детей № 4 «Звездочка»

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Разработала: Захарова А.В.

п. Шушенское,
2022г.

Сентябрь

Дыхательная гимнастика «Качели»

Цель: укрепление физиологическое дыхание у детей.

Ребёнку, 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 шесть-восемь 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, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Октябрь

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: упражнение силы 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: укрепление физиологического дыхания 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.

Ноябрь

Дыхательная гимнастика «Жук»

Цель: совершенствование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок 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 «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: «карррр», 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.

Декабрь

Дыхательная гимнастика «Часики»

Цель: укрепление физиологического дыхания 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 «Насос»

Цель: укрепление физиологического дыхания 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.

Январь

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 «Снеговик веселится»

Цель: *упражнять в формировании вдоха и выдоха*

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

Дыхательная гимнастика «Вьюга»

И.п.: о.с. 1-вдох носом; 2- на выдохе, произнести тихо: «У-у-у-у!» (вьюга начинается)
3- вдох носом; 4- на выдохе произнести громко «У-у-у-у!» (вьюга заканчивается)
Повторить 2 раза.

Февраль

Дыхательная гимнастика «Снег скрепит»

И.п.: о.с. 1- ходьба на месте, вдох носом; 2- на выдохе произнести «Скрип-скрип-скрип!». Повторить 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика «Катание с горки»

И.п.: о.с. 1- присесть, вдох носом. 2- на выдохе произнести «У-у-у-у-х!». Повторить 3-4 раза.

Март

Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»

Цель: совершенствование силы 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 «Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребёнок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и повесить их на нитках.

Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребёнок 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.

Апрель

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Цель: формирование правильного речевого дыхания.

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 «Ручеёк журчит»

Цель: развитие правильного дыхания.

и.п.: о.с. 1 – волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Буль – буль – буль!». Повторить 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика «Сосульки звенят»

и. п.: о.с. 1 –поднять руки вверх, вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Дин – дин - дон! Дин – дин – дон!». Повторить 3-4 раза.

Май

Дыхательная гимнастика «Шевелись у цветка все четыре лепестка»

Шевелились у цветка
Все четыре лепестка.
Я сорвать его хотел,
Он вспорхнул и улетел.
(Бабочка.)
По команде ребенок набирает
воздух через нос и начинает
медленно и плавно дуть на
цветок с бабочкой. Бабочка
должна улететь. Игра может
проводиться как
индивидуально, так и в группе.

Дыхательная гимнастика «Весенний ветерок»

Набрать побольше воздуха и
длительно подуть, вытянув
губы «трубочкой».

Дыхательная гимнастика «Цветочки»

*Цель: развитие
продолжительности
плавного выдоха.*

Закрывать рот, сделать вдох через нос, а затем- ровный медленный выдох через рот. Повторить 3-5 раз.

Дыхательная гимнастика «Удивимся»

Удивляемся чему есть. В мире всех чудес не счесть. И.п. – встать прямо , опустить плечи и сделать свободный вдох. 1- медленно поднять плечи, одновременно делать выдох. 2- и.п. Повторить 7 раз.