

# «ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

## КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

СОСТАВИТЕЛЬ:  
ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ  
СТРУКОВА Л.П.

### Упражнение № 1

#### «Понюхай цветок»

**И.П.** Ребенок садится напротив взрослого на стул или на пол. Взрослый располагает перед ребенком картинку с изображением цветка или мягкую игрушку в виде цветка.

Вначале взрослый показывает ребенку, как надо нюхать цветок: вдох через нос (рот закрыт) и выдох через открытый рот (шумно). Далее ребенок выполняет упражнение вместе со взрослым. Повторить 3 – 5 раз.

### Упражнение № 2

#### «Забей гол»

**И.П.** Ребенок садится за стол напротив взрослого. Взрослый складывает из кубиков ворота. Делает шарик из небольшого кусочка ваты и кладет его на стол перед ребенком.

Вначале взрослый показывает ребенку, как нужно задуть шарик в ворота («забить гол»). Ребенок должен стараться делать выдох сильным настолько, чтобы шарик влетел в ворота. Повторить 3 – 5 раз

### Упражнение № 3

#### «Бабочка»

*Взрослый заранее подготавливает картинку с изображением цветка. Затем вырезает бабочку из цветной бумаги и кладет ее на цветок.*

**И.П.** Ребенок садится за стол напротив взрослого. Взрослый располагает картинку перед ребенком.

Взрослый читает текст, ребенок делает вдох через нос (рот закрыт) и плавный выдох, стараясь сдуть бабочку с цветка. Повторить 3 – 5 раз.

*Лети, бабочка, лети  
Нам подарки принеси!*

**Упражнение № 4**  
**«Перышко»**

**И.П.** Ребенок садится напротив взрослого на пол. Взрослый показывает ребенку, как надо сдувать перышко с ладони. Он кладет на раскрытую ладонь перышко и подносит к своему рту.

Взрослый медленно набирает воздух через нос (рот закрыт), делает вдох, затем аккуратно и медленно дует на перышко (губы вытянуты трубочкой), пытаясь на одном дыхании дуть его, но не резко. Затем взрослый кладет перышко на ладонь ребенка и располагает около его рта. Ребенок повторяет все действия взрослого и сдувает перышко со своей ладони. Взрослый постепенно отодвигает ладонь ребенка немного дальше от его рта. Повторить 3 – 5 раз

**Упражнение № 5**  
**«Ветерок»**

**И.П.** Ребенок садится напротив взрослого на стул или на пол.

Ребенок подносит раскрытые ладони к своему рту, делает вдох через нос (рот закрыт) и медленно дует на свои руки (губы вытянуты трубочкой). Взрослый обращает внимание ребенка на то, что выдыхаемый воздух холодный, рукам стало холодно. Повторить 3 – 5 раз.

**Упражнение № 6**  
**«Погрей ручки»**

**И.П.** Ребенок садится напротив взрослого на стул или на пол.

Ребенок подносит раскрытые ладони к своему рту, делает вдох через нос (рот закрыт) и медленно дует на свои руки (рот широко открыт). Взрослый обращает внимание ребенка на то, что выдыхаемый воздух теплый, рукам стало тепло. Повторить 3 – 5 раз.

**Упражнение № 7**  
**«Покачай игрушку»**

**И.П.** Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Взрослый кладет небольшую мягкую игрушку на живот ребенку. Ребенок качает игрушку на животе, как на качелях, поднимая и опуская живот. Ребенок надувает живот (поднимает игрушку) и втягивает живот (опускает игрушку). Дыхание при этом свободное и естественное. При выполнении упражнения взрослый читает текст:

*Качели вверх – поднялся мишка,*

*Качели вниз – держись трусишка!*

Повторить 3 -5 раз.

### Упражнение № 8

#### «Ладони на животе и груди»

**И.П.** Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Ребенок кладет одну ладонь на грудь, другую на живот. Пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Во время команды «раз» ребенок поднимает живот, во время команды «два» ребенок втягивает живот. Взрослый обращает внимание ребенка на то, что живот поднимается и опускается, а грудь остается неподвижной.

Повторить 3 – 5 раз.

### Упражнение № 9

#### «Вдох - выдох»

**И.П.** Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Во время команды «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно) Повторить 3 – 5 раз.

### Упражнение № 10

#### «Подъем руки на вдохе»

**И.П.** Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

*Если у ребенка не получается самостоятельно выполнить упражнение, то взрослый помогает поднимать и опускать руку.*

Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды «вдох» ребенок одновременно с вдохом поднимает правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу). Во время команды «выдох» ребенок одновременно с выдохом опускает руку в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз, сменить руку.

### Упражнение № 11

#### «Подъем ноги на вдохе»

**И.П.** Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

*Если у ребенка не получается самостоятельно выполнить упражнение, то взрослый помогает поднимать и опускать ногу, так чтобы ребенок не отрывал спину и ягодицы от пола.*

Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды «вдох» ребенок одновременно с вдохом поднимает правую ногу. Во время команды «выдох» ребенок одновременно с выдохом опускает ногу в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз, сменить ногу.

### Упражнение № 12

#### «Подъем одноименных ноги и руки на вдохе»

**И.П.** Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

*Если у ребенка не получается самостоятельно выполнить упражнение, то взрослый помогает поднимать и опускать руку и ногу.*

Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды «вдох» ребенок одновременно с вдохом поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Во время команды «выдох» ребенок одновременно с выдохом опускает руку и ногу. Повторить 3 – 5 раз, сменить на левую руку и левую ногу.

### Упражнение № 13

#### «Подъем разноименных ноги и руки на вдохе»

**И.П.** Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

*Если у ребенка не получается самостоятельно выполнить упражнение, то взрослый помогает поднимать и опускать руку и ногу.*

Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды «вдох» ребенок одновременно с вдохом поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу. Во время команды «выдох» ребенок одновременно с выдохом опускает руку и ногу. Повторить 3 – 5 раз, сменить на левую руку и правую ногу.

### Упражнение № 14

#### «Дыхание с задержкой»

**И.П.** Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

*Упражнение выполняется только по команде взрослого. С задержкой дыхания на счет «раз, два, три».*

Взрослый громко считает и подсказывает ребенку, что он должен делать: «вдох, раз-два-три». Во время счета ребенок постепенно делает глубокий вдох через нос (рот закрыт). Взрослый продолжает считать: «не дышим, раз-два-три». Ребенок должен задержать дыхание (рот закрыт). Взрослый продолжает считать: «выдох, раз-два-три». Ребенок постепенно делает выдох (шумно через широко открытый рот), рот закрывается. Взрослый продолжает считать: «не дышим, раз-два-три». Ребенок должен задержать дыхание. Повторить 3 – 5 раз.

### Упражнение № 12

#### «Львенок»

**И.П.** Ребенок стоит на четвереньках, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперед. Голова поднята, неподвижна, глаза зафиксированы на какой – то точке впереди.

Во время команды «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт). Во время команды «выдох» ребенок поворачивает голову вправо и делает выдох (шумно) через широко открытый рот, не изменяя положения туловища. Повторить 3 – 5 раз, менять поочередно повороты головы в левую – правую стороны.

