

Российская Федерация
Красноярский край
Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида»
662606, г. Минусинск, ул. Тимирязева, 3А

Картотека

ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК

Составила:
Ткаченко Ольга Валерьевна
воспитатель первой
квалификационной
категории

2020г.

Детский сад

Упражнение «Воздушный шарик»

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. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.



Игрушки

Упражнение «Надуй шарик»

Ноги вместе, руки перед грудью, как бы держать шарик. Сделать плавный вдох через нос, на выдохе под счёт до 4 произносить [Ш].

Повторить 3 –4 раза

Упражнение «Летят мячи»

Ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди.

Вдох; на выдохе бросить мяч от груди вперёд, произносить длительное «Ух!».

Повторить 3 –4 раза

Упражнение «Неваляшка»

Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вдох – переносить тяжесть с одной ноги на другую; на выдохе произносить

«Дили – дили – дили – дон!» Повторить 3 –4 раза.



Школа.

Упражнение «Будильник»

Чтобы не опоздать в школу, нужно включить будильник.

Встать, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 5 раз.

Согнуть руки в локтях, быстро потрясти перед собой и произнести: «Тр-р-р-р-р-р!».

Повторить упражнение несколько раз.



Осень.

Игра «Осенний лес»

Вдыхаем аромат леса. Вдох носом, пауза под счет «раз», «два», «три», выдох ртом.

Дует осенний легкий ветерок: «У-у-у».

(Тихо). Листочки едва шевелятся.

Подул сильный ветер: «У-у-у» (Громко).

Заблудились мы в лесу,

Закричали мы: «Ау!»

(Сначала громко, потом тихо)

Осенние листочки на веточках висят.

Осенние листочки с нами говорят: «А-о-у-и»



Огород. Овощи.

Упражнение «На грядке»

Положить руки ниже ребер, сделать вдох и надуть живот как большая тыква (под счет до «трех»). Выдох - живот втянуть (похож на ямочку).

Игра «Разговоры овощей»

Произносить слоговые сочетания от имени помидора (хвастливо) и огурца (обиженно).

Помидор хвастается перед огурцом тем, что он красный, красивый: «ПА-ПУ, ПЫ-ПА!»

Огурец: «ПЫ-БЫ, ПО-БО». Кабачок говорит баклажану, что ему надоело лежать на грядке: «ТО-ТЫ-ТУ».

Произносить «Ох! Ах! Ух!» Шепотом, тихо и громко от имени бабушки, дедушки и внука.



Сад. Фрукты.

Игра «Сбор урожая»

Срываем яблоко с высокой ветки. Исходная позиция - стоять прямо. Поднять руки - вдох.

Кладем яблоко в корзину. Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох.

Сорвали и попробовали айву. Невкусная айва: «ФА-ФО, ФЫ-ФУ».

Маша и Даша в саду. Пришли девочки в сад, увидели много-много фруктов и удивились: «О-о-о!»

Вдруг, откуда ни возьмись, выбежала собачка и залаяла: Ав-ав-ав!» (На одном выдохе, сначала тихо, затем громко.)



Посуда.

Игра « Чаепитие»

Дуем на горячий чай. Вытянуть губы «трубочкой» (вдох), подуть на горячий чай (выдох). Вытянуть губы узкой «воронкой» (выдох). Пыхтящий чайник: произносить: «Пых-пах-пох! Пых-пих-пых-пих!»

Игра «Блюдца»

Сделать полный вдох, затем на одном выдохе произнести «Динь-динь» далее наращивать количество слов на выдохе «Динь – динь – динь ...»



Продукты питания.

Упражнение «Каша кипит»

Поглаживать себя правой рукой по животу (вдох); на выдохе произносить [п – п - п].

Упражнение «Пьём сок через трубочку»

Губы вытянуть вперёд трубочкой, втягивать воздух в себя на вдохе, затем выдохнуть.

Упражнение «Тесто»

Подняться на носки, приподнять плечи – вдох; на выдохе произносить «Пых – пых – пых!».

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение «Жарим пирожки»

Сжать правую руку в кулак – вдох; переворачивать кулак вверх – вниз и произносить «Скр – скр – скр!».

Повторить 3 – 4 раза.



Домашние животные.

Игра «Отгадай, кто кричит?»

Звукоподражание животным. Изменять голос по силе и высоте.

Корова: «Му, молока кому?» (Громко, низким голосом).

Телёнок: «Му» (Тихо, высоким голосом)

Кошка: «Мяу-мяу-мяу» (Громко, низким голосом)

Котенок: «Мяу-мяу-мяу» (тихо высоким голосом)

Разговор телятка и Котенка: «Мле-мли-мля. Мяу-мяу-мяу. Пли-пля-пле»



Дикие животные.

Игра: «Сердитый еж»

Вот идет сердитый еж:

Пф-ф, пф-ф, пф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ежик)

Где же носик? Не поймешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Игра «Лиса».

Ребенок, изображая лису, надевает маску (шапочку). «Лиса» должна определить, чей след изображен на картинке. Для этого ребенок, изображающий лису, должен сделать глубокий вдох (принюхаться) и на одном выдохе произнести: «Это мышь (заяц, белка)».



Животные жарких стран.

Игра: «Бегемотик».

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (*вдох*),

То животик опускается (*выдох*).

Игра « В зоопарке»

Слон пьёт воду. Вытянуть губы широкой «трубочкой» и сделать вдох на счет «раз», «два», «три». Затем выдох на счет от «одного» до «пяти». Рычание тигра и тигрёнка.

Раскатисто произносить звук р-р-р-р-р: тигр- громко, низким голосом, тигрёнок - тихо, высоким голосом.



Животные Севера.

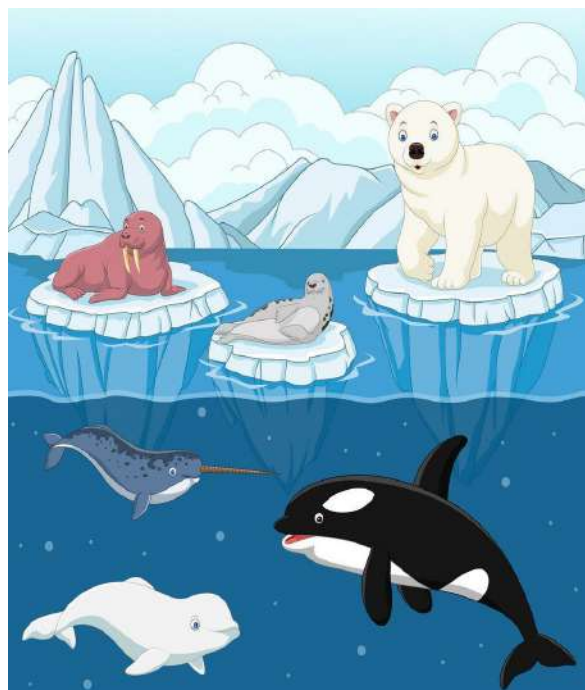
Упражнение «Олень»

Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. Вдох – выдох, руки вперед; вдох – руки в стороны, выдох и т.п.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение «Погреем пальчики»

Ребёнок вдыхает, делает паузу, на выдохе «греет пальцы», дует на них, длительно произнося [ш], [ф], [х].



Зима. Зимние забавы.

Игра «Зимняя вьюга»

Старая, седая, с ледяной клюкой,

Вьюга ковыляет Бабой-ягой.

Воет вьюга: «З-з-з» (С усилением звука)

Застонал лес от вьюги: «М-м-м»

(Тихо высоким голосом)

Тяжело стонут дубы «М-м»

(Громко низким голосом)

Стонут березы: «М-м»

(Тихо высоким голосом)

Шумят ели: «Ш-ш».

Стихает вьюга: «С-с-с».



Зимующие птицы.

Игра: «Ворона»

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища.

Быстро поднять руки через стороны вверх –
вдох, медленно опустить руки - выдох.

Произнести «Ка-а-ар!».



Новый год.

Игра: «Надуй шарик».

Детям предлагается надуть маленькие воздушные шарики для новогоднего праздника. Сделать полный вдох носом, затем выполнить длинный выдох ртом, имитируя надувание воздушного шара. Выполнять упражнение не более трех раз. Выполнить полный вдох и на выдохе произнести музыкальную фразу: «В лесу родилась елочка».



Сказки.

Упражнение «Гуси-лебеди».

Медленная ходьба. На вдох – руки в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «Г-у-у-у».

Упражнение «Петушок-золотой гребешок»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «Ку-ка-ре-ку».



Обувь.

Упражнение «Шьем на швейных машинках»

Шьем на электрической швейной машине.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Сделать вдох, на выдохе произнести: «Д-д-д-д-д-д».

Шьем на ручной швейной машине.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Сделать вдох, на выдохе произнести: «Т-т-т-т-т-т».



Одежда.

Игра « Шитьё одежды»

Шьём одежду и напеваем песенки:

«Ля-ли-ле, ли-ля-лю.»

Укололи пальчик. Подуть на больное место (продолжительный выдох через рот).

Произнести на одном выдохе слоги:

«Ой-ой-ой-ой-!», а затем предложения:

«Ой-ой-ой-ой-ой, болит пальчик мой!

Уй-уй-уй-уй, ты на пальчик свой подуй!»



Наш город.

Игра « Строим дом»

Приколачиваем оконные рамы.

Сверлим дырки дрелью. Произносить на одном выдохе звуки: «Т-т-т, д-д-д», а затем слоги: та - да-та-да, ты-ды-ты-ды, тук-тук-тук-тук»



Семья.

Игра « Моя семья»

Братик плачет. Произносить звук «а» (громко, тихо, шепотом)

Мама качает малыша. Произносить: «А-а-а-а-а».

Малыш учится говорить. Произносить слоги: «Мна-мно, мны-мну, пи-пяпе, би-бя-бю».

Заблудились мы в лесу, закричали все:

«Ау-у-у-у!» (Громко!)

Никто не отвечает, лишь эхо откликается:

«Ау-у-у-у» (Тихо)



Наша Армия.

Упражнение «Пулеметчик»

Вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить негромко [тра-та-та-та-та].
Выдох должен быть плавным, не должно быть напряжения.

Упражнение «Солдаты»

Ноги на ширине плеч, руки на диафрагме.
Вдох.
На выдохе протяжно произносить «Ураааа!»
Повторить 3-4 раза.



Дом. Электроприборы.

Игра «Шум на кухне»

Звуки работающих электромашин: пылесоса, холодильника, стиральной машины:
« Дж-дж-дж-дж-дж. Дз-дз-дз-дз-дз. ».
Разговор холодильника с миксером:
« Хла-хло-хлу. Вжи-вжа-вже ».



8 марта.

Игра: «Выбираем цветок для мамы»

Оборудование: несколько цветков.

Мы выбираем цветок, чтобы подарить его маме. Как приятно пахнут цветы!

Понюхаем цветок.

Выполняем плавный вдох носом, на выдохе произносим «Ах!»



Мебель.

Упражнение. «Сдуваем пылинки»

Поворачивать голову прямо – вдох,
вправо - выдох, произнося [пф];

прямо – вдох, влево – выдох, произносим [пф].

Повторить 3 раза.



Я - человек.

Игра «Большой - маленький»

На вдохе подняться на носки, руки тянуть вверх, зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»)

На выдохе присесть, обхватив голени и прижав голову к коленям, произносить:

«Э-э-э-х!» («Какой я маленький!»)

Повторить 3-4 раза.



Весна.

Игра «В саду»

Встаньте в круг. Мы гуляем по саду.

Цветут вишни, груши, яблони. Как приятно дышать ароматным воздухом! Встаньте на носочки, разведите руки в стороны. Вдохните воздух. Выполните плавный бесшумный вдох носом, медленно выдохните через рот.



Космос.

Игра «Спутник»

Дутье на маленький кусочек ваты («спутник»). Чей «спутник» поднимется выше?



Транспорт.

Игра « В мастерской»

Прокололась шина у машины. Произнесение звука ш-ш-ш-ш.

Насос. Произнесение звука с-с-с-с.

Машины едут по мокрой мостовой.

Произнесение слогов: « Ша-шу-ши-шо.»

Гудит автобус. Произнесение слога ту на одном выдохе: « Ту-ту-ту-ту».

Сигналист машина. Произнесение слога на одном выдохе: « Би-би-би-би.»



День Победы.

Упражнение «Пулемет»

Лежа на полу, на животе, имитировать

Стрельбу из пулемета.

Сделать вдох, на выдохе произносить:

«Д-д-д-д-д-д-д!».

Повторить 3-4 раза.

Упражнение «Салют»

Ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вдох. На длинном выдохе произносить:

«Салю-у-у-у-у-у-т!».

Повторить 3-4 раза.



Деревья и кустарники.

Упражнение «Дерево»

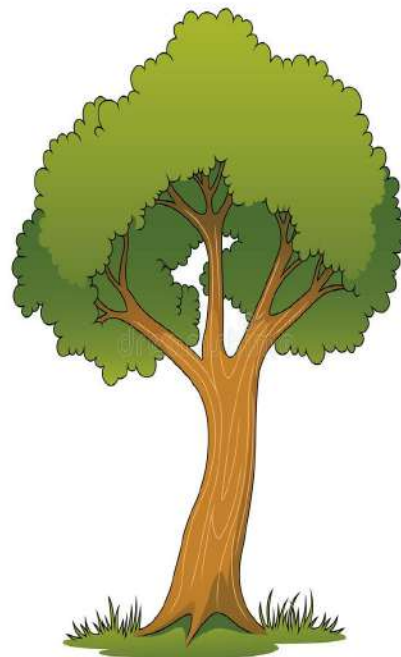
Ветер качает ветки деревьев.

Дети поднимают руки над головой, делают вдох,

пауза в 3 секунды, затем, покачивая руками,

произносят звук [ш]. После дети опускают руки

вниз («ветер затих»). Повторить 3 – 4 раза.



Насекомые.

Упражнение «Бабочка»

Сделать плавный бесшумный вдох и сдуть с ладони бабочку.

Сделать плавный вдох, произнести на выдохе с последовательным повышением и понижением голоса:

И-и-и – «комар пищит»,

Ж-ж-ж – «муха жужжит».



Лето.

Упражнение «Сосчитай цветочки»

На картинке изображены четыре цветочка (размер их последовательно увеличивается).

Выполните полный вдох, а на выдохе сосчитайте цветы (прямой счет до четырех), с увеличением силы голоса (соответственно возрастающему размеру цветков на картинке). Затем сосчитать цветы с уменьшением силы голоса.

Упражнение «Жарко»

«На улице очень жарко, давайте подуем на плечи, сначала на правое, затем на левое».

Ребёнок делает спокойный вдох, пауза в 3 секунды, затем, поворачивая голову, дует на одно плечо, делает вдох и дует на другое плечо. Повторить 3- 4 раза.



Профессии.

Упражнение «Лесорубы»

Ребёнок стоит. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох; наклониться вперёд, медленно опуская «тяжёлый топор», произнести «У-у-х!» на длительном выдохе.

Упражнение «Фокусник»

Положить кусочек ваты на кончик носа. Улыбнуться, приоткрыть рот. Широкий передний край языка положить на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был «желобок». Сдуть вату. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда вата полетит вверх.



Литература.

Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/01/02/kartoteka-dyhatelnyh-uprazhneniy-po-leksicheskim-temam>

Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2018/10/15/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-po-leksicheskim-temam>

Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/11/23/kartoteka-uprazhneniy-dyhatelnoy-gimnastiki-dlya-detey>

Интернет-ресурс: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/01/19/kartoteka-dyhatelnoy-gimnastiki-v-sredney-gruppe-skazka>