Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Югорка»

**Картотека дыхательных упражнений**

Подготовила: воспитатель

МАДОУ ДСКВ «Югорка»

Каминская Ксения Александровна



***Дыхательные упражнения.***

1. **«Тихоход»**.

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

1. **«Трубач»**.

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-­ту-ту».

1. **«Ушки».**

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

1. **«Цветок распускается»**.

И.п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и.п. (выдох).

1. **«Сердитый ежик».**

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

1. **«Петушок».**

На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

1. **«Повороты головы».**

И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в проме­жутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

1. **«Погончики».**

И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

1. **«Подуем на плечо».**

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выпол­нить в левую сторону.

1. **«Лыжник».**

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжи­мает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

***11«*Паровоз» или «Поезд».**

Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

1. **«Мельница».**

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

1. **«Партизаны».**

И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть ша­гов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

1. **«Свеча».**

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

1. **«Снежинки»**.

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и по­дуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («сне­жинки полетели»).

1. **«Регулировщик»**.

И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука подня­та вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движе­нием, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.

1. **«Рубка дров» или «Дровосек»**.

Руки над головой сцеплены в «за­мок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глу­бокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одно­временным опусканием рук и произнесением «ух!».

1. **«Плечики».**

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха

носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечи­ком здороваются»).

1. **«Аист».**

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

1. **«Воздушные шары».**

Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лоп­нул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

1. **«Ворона».**

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять че­рез стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

1. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»**.

И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

1. **«Ежик».**

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).