

КАРТОТЕКА

ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

«ЧАСИКИ»

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



И.п. - стоя, ноги слегка расставлены.

1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох);

2 - взмах руками назад - «так» (выдох)

Повторять 10-12 раз.

«ПЕТУХ»

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.



И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1 - поднять руки в стороны (вдох);

2 - хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку»

(выдох)

Повторять пять—шесть раз.

«НАСОС»

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.



И.п. - о.с.

1 - наклон туловища в сторону (вдох);

2 - руки скользят, при этом громко

произносить звук «с-с-с» (выдох)

Повторять 10-12 раз.

«СЕМАФОР»



Самый главный на дороге -
Не бывает с ним тревоги.

И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 — поднятие рук в стороны (вдох);

2 - медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с».

Повторять четыре-шесть раз.

«ДЫХАНИЕ»



Подыши одной ноздрей
И придет к тебе покой.

И.п. - стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

Повторять четыре - шесть раз.

«ДЫХАНИЕ»



Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И.п. - о.с.

1 - медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды;

2 - плавный выдох через нос.

Повторять два раза.

«ЕЖИК»



Ежик добрый, не колючий
Посмотри вокруг получше.

И.п. - о.с.

1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.

Повторять шесть-восемь раз.

«РЕГУЛИРОВЩИК»

Верный путь он нам
покажет,
Повороты все укажет.



И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

1 - правая рука вверх, левая - в сторону (вдох носом);

2 - левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р»

Повторять шесть-восемь раз.

«ГУСИ ЛЕТЯТ»

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.



И. п. - о.с.

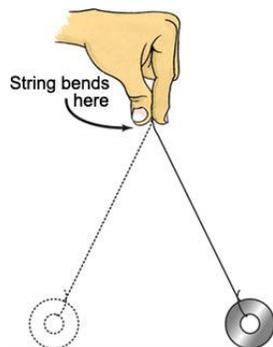
1 —руки поднять в стороны (вдох);

2 — руки опустить вниз со звуком «у-у-у»
(выдох).

Повторять шесть-восемь раз.

«МАЯТНИК»

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.



И.п. - руки на поясе (вдох).

1 - наклон вправо (выдох);

2 - и.п. (вдох);

3 - наклон влево (выдох);

4 - и.п.

Выдох со звуком «т-у-у-х».

Повторять четыре раза.

«РАДУГА ОБНИМИ МЕНЯ»



И.п. - о.с.

1 - полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;

3 - растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала

вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо.

бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо.

мышку, другая - на плечо.

Повторять три-четыре раза.

«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И.п. - о.с.

1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х».

Повторять четыре-пять раз.

«УШКИ»



Ушки слышать все хотят
Про зверят и про ребят.

И.п. - о.с.

1 - наклон головы вправо — сильный вдох;

2 - наклон головы влево - произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

Повторять четыре-шесть раз.

«ГУБЫ ТРУБКОЙ»

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.



И.п. - о.с.

- 1 - полный выдох через нос, втягивая в себя живот;
- 2 - губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;
- 3 - сделать движение, как бы глотая воздух;
- 4 - пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторять четыре-шесть раз.

«ЗАДУВАНИЕ СВЕЧИ»

Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

- 1 - сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно;
- 2 — сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо.

Повторять четыре-шесть раз.

«ОЧИЩАЮЩЕЕ "ХА"»

Друг за друга мы горой,
Посмеемся над бедой.

И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 - сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 - задерживать дыхание, пока это приятно.

Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 - медленно выпрямиться и отдохнуть.

Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

Повторять четыре-шесть раз.

«ШИПЯЩЕЕ СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

На друг друга пошипим,
Язычок мы укрепим.

И. п. — о.с.

1 - вдох через нос в естественном темпе;

2 - выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

Повторять четыре-шесть раз.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»

Ты, как шарик, полети,
Сверху землю огляди.



И.п. - о.с. одну руку положить между
ключицами и сконцентрировать внимание на
них и на плечах.

- 1 - поднять плечи и ключицы (вдох);
- 2 - опустить плечи и ключицы (выдох).

Повторять четыре— шесть раз.

«ВЕТЕР»

Сильный ветер
вдруг подул,
Слезки с наших
щечек сдул.



И.п. - о.с.; сделать полный выдох носом,
втягивая в себя живот и грудную клетку.
1 — сделать полный вдох, выпячивая живот
и ребра грудной клетки;
2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;
3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить
воздух несколькими отрывистыми
выдохами.

Повторять шесть раз.

«УДИВИМСЯ»



Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.

И.п. - встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.

1 — медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 - и.п.

Повторять восемь раз.

«ПЛЕЧИ»



Поработаем плечами,
Пусть танцуют они сами.

И.п. - о.с.

1 - плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 - медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

Повторять восемь раз.

«ЯЗЫК ТРУБКОЙ»

Трубкой язычок сверни,
Головой слегка кивни.



И. п. - о.с.; губы сложены «трубкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

1 - медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;

2 - закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3-5 секунд;

3 - поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторять шесть раз.

«ПОКАЧАЕМСЯ»

Чтобы правильно дышать —
Себя нужно раскачать.

И.п. — о.с.

1 - медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;

2 — медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

Повторять шесть раз.

«ПОВОРОТ»



Вправо, влево повернемся
И друг другу улыбнемся.

И.п. - о.с.

1 — сделать вдох;

2 - на выдохе повернуться — одна рука за спину, другая вперед;

3 - и.п. То же в другую сторону.

Повторять шесть раз.

«ПОГЛАДЬ БОЧОК»

Мы погладим свой бочок
От плеча до самых ног.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 - медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);

2 — опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой.

Повторять шесть раз.

«КРЫЛЬЯ»



Крылья вместо рук у нас
И летим мы - высший класс.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 - руки через стороны поднять вверх
(вдох);

2 - опустить руки вниз со словом «вниз»
(выдох).

Повторять шесть раз.

«ПОДНИМЕМСЯ НА НОСОЧКИ»

Хорошо нам наверху,
Как же вы без нас внизу?

1 - подняться на носки, одновременно
поднимая руки, и посмотреть на них (вдох);
2 - медленно присесть (спина прямая),
колени в стороны, руки опустить вперед и
произнести звук «ш-ш-ш».

Повторять шесть раз.

«ПОКАЧИВАНИЕ»



Покачаемся слегка,
Ведь под нами облака.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 - наклон вправо «кач» (вдох);

2 — наклон влево «кач» (выдох).

Повторять шесть раз.

«ПОВОРОТ»



Надо посмотреть вокруг –
рядом ли летит мой друг?

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — повернуться вправо (вдох);

2 - и.п. (выдох);

3 — повернуться влево (вдох);

4 - и.п. (выдох).

Повторять шесть раз.

«ХЛОПОК»



Солнце мы хлопком все встретим,
Так полет свой мы отметим.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены.

- 1 - поднять руки вверх (вдох);
- 2 - хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);
- 3 - развести руки в стороны (вдох);
- 4 - опустить руки вниз (выдох).

Повторять пять раз.

«ПЧЕЛЫ»



Мы представим, что мы пчелы,
Вы ведь в небе новоселы.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки
опущены.

- 1 - развести руки в стороны (вдох);
- 2 — опустить руки вниз со звуком «з-з-з»
(выдох).

Повторять пять раз.

«ПРИЗЕМЛЕНИЕ»



Приземлится нам пора,
Завтра в сад нам, детвора.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в замок
внизу.

1 - руки поднять вверх (вдох);

2 - наклон вперед с одновременным
опусканием рук и произнесением звука «ух»
(выдох).

Повторять пять раз.

«НОСИК»



Мы немного помычим
И по носу постучим.

И.п. - о.с.

1 - сделать вдох носом;

2 — на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м»,
одновременно постукивая по крыльям
носа указательными пальцами.

Повторять пять—шесть раз.

«НОСИК»

Очень любим мы свой нос.
А за что? Вот вам вопрос.



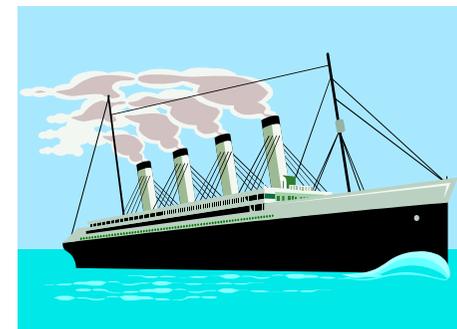
И.п. - о.с.

1 - погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);

2 - на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

Повторять шесть раз.

«ГУДОК ПАРОХОДА»



Прогудел наш пароход,
В море всех он нас зовет.

И.п. - о.с.

1 - через нос с шумом набрать воздух;

2 - задержать дыхание на 1-2 секунды;

3- с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).

Повторять шесть раз.

«БАРАБАНЩИК»



Мы слегка побарабаним
И сильнее сразу станем.

И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 - присесть, похлопать по коленям (выдох);

2 — и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

Повторять шесть раз.

«ТРУБАЧ»



За собой трубач зовет,
Он здоровье нам дает.

И. п. - ноги вместе, руки перед грудью,
кулаки сжаты «трубочкой».

1 — вдох;

2 — медленный выдох с громким
произнесением звука «пф».

Повторять четыре раза.



«САМОЛЕТ»

Полетим на самолете,
Будем сильными в полете.

И.п. - лежа на животе, опора на предплечья.

1 - прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);

2 - и.п. (выдох).



«ПРЫЖКИ»

Прыгнем влево, прыгнем вправо,
А потом начнем сначала.

И.п. - ноги вместе, руки на поясе.

1-4 — подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой.

Повторять два раза по 20 подпрыгиваний.

**«ДЫШИМ ТИХО, СПОКОЙНО,
ПЛАВНО»**

Все мы медленно подышим,
Тишину вокруг услышим.

И.п. - о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Повторять пять - десять раз.

