

# 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.

*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.

## **«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»**

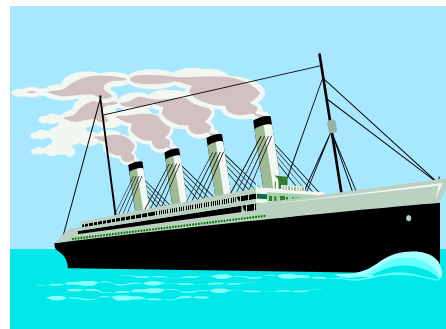
Очень любим мы свой нос.  
А за что? Вот вам вопрос.

*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 удлинен).

*Повторять шесть раз.*

## **«БАРАБАНИЩИК»**

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.*

