

Филиал муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения – детского сада «Детство» детский сад  
№514

---

620012, г. Екатеринбург, ул. Уральских рабочих, 29 А e-mail:  
luchik\_514@mail.ru

## **Картотека дыхательной гимнастики**

### **в соответствии с ФГОС**

Подготовила воспитатель:  
Трухина О. В.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

С помощью этих упражнений не только ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

#### **Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

#### **Упражнение 2. НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.  
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.  
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### **Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

### **Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

### **Упражнение 6. ВЕТЕРОК.**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу

налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

### **Упражнение 7. КУРОЧКИ.**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

### **Упражнение 8. ПЧЁЛКА.**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову. Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...) Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место). Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

### **Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву.  
Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.  
Зу-зу, зу-зу.  
Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками,  
повторить с начала 3 – 4 раза.

**Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.**

### **Часики.**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

### **Трубач.**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

### **Петух.**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

### **Каша кипит.**

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

### **Паровозик.**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

### **На турнике.**

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

### **Шагом марш!**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

### **Летят мячи.**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

### **Насос.**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

### **Регулировщик.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

### **Вырасти большой.**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

### **Лыжник.**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

### **Маятник.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

### **Гуси летят.**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

### **Семафор.**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

## **Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша**

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

### **1. Большой и маленький**

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

### **2. Паровоз**

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

### **3. Летят гуси**

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

### **4. Аист**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

### **5. Дровосек**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### **6. Мельница**

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

### **7. Конькобежец**

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

### **8. Сердитый ежик**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### **9. Лягушонок**

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

## **10. В лесу**

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

Повторите с ребенком пять-шесть раз.

## **11. Веселая пчелка**

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

## **12. Великан и карлик**

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

### **«Потягушки»**

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

1 – руки вверх, вдох;

2 – руки опустить, выдох.

Повторите это упражнение 3-5 раз.

### **«Обнимашки»**

Исходное положение: стоя, руки перед собой.

1 – руки в стороны, вдох;

2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох.

Повторить 3-5 раз.

### **«Воздушный шарик»**

Исходное положение: лечь на пол и положить руки на животик (представив, что вместо животика – воздушный шарик).

1 – медленно надуваем шарик, т.е. животик.

2 – шарик сдуваем.

Повторить 3-5 раз.

### **«Часики»**

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

1 – мах прямыми руками назад.

2 – мах прямыми руками вперед. Изображая часы, говоря: «Тик-так».

Повторить 3-5 раз.

### **«Вырасту большим»**

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги вместе.

1 – вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться.

2 – выдох – руки вниз, опускаемся, при этом произносит:

«У-х-х-х». Повторить 3-5 раз.

### **«Курочка»**

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

1 – на вдохе ребенок широко разводит руки (словно курочка крылья),

2 – на выдохе – наклоняется вперед, голова и руки свободно опускаются. Малыш произносит «тах-тах-тах», при этом хлопая себя по коленкам.

Повторить 3-5 раз.

### **«Волна»**

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги вместе.

1 – вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола.

2 – выдох – руки возвращаются в исходное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

Повторить 3-5 раз.

### **Игровое упражнение «Мыльные пузыри»**

Надувайте с ребенком мыльные пузыри. Отличное упражнение для развития легких!

### **Игровое упражнение «Веселый паровозик»**

Малыш ходит по комнате, двигая попеременно согнутыми в локтях руками и имитирует «пыхтение» паровозика: «чух-чух-чух». Остановка – станция: ребенок громко произносит «Ту-ту-ууу!». Можно продолжать двигаться дальше. Будет намного веселее, если к «паровозу» присоединится «вагончик». Игра продолжается полминуты.

### **Игровое упражнение «Хомячок»**

Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.