

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ



Карточка № 1.

1. «Кошка-царапушка».

И.П.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через нос выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.

2. «Петух»

И.П.- встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; а затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку-ка-ре-ку!»

3. «Ёжик»

И.П. сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в «замок» на спине. Пальцы сцеплены, изображая иголки ежа. Поворачивать голову в левую и правую сторону, одновременно произнося звук: пх- пх- пх.

4. «Лисичка принюхивается».

Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу.

Карточка №2.

1. «Воздушный шар»

И.П.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

1-медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.

2- медленный выдох, живот опускается.

2. «Воздушный шар грудной клетке»

И.П.- лёжа на спине, руки на нижней части рёбер.

1 медленный вдох через нос.

2- выдох, грудную клетку зажать двумя руками в нижней части рёбер.

3. «Воздушный шар поднимается вверх»

И.П.- сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами.

1-спокойный вдох со спокойным поднятием ключиц и плеч.

2- спокойный выдох с опусканием плеч.

Карточка №3.

1. На вдох вращение кистями с медленным подниманием рук вперёд-вверх; на выдох опускание рук вниз через стороны.
2. Спокойный вдох носом задержка дыхания спокойный выдох ртом, говоря при этом «ПФ».
3. Спокойный вдох через нос правая рука идёт вперёд, левая назад; спокойный выдох через нос, правая рука назад, левая-вперёд.
4. Дети ложатся на пол по кругу, головой в центр, сначала резко напрягая мышцы, потом резко расслабляя их, закрывают глаза.

Карточка №4.

«Комарик».

1. И.П.- стоя, тело расслабленно. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шею спереди. Делают вдох. На выдохе дети произносят звук «з- з- з» предельно долго, негромко.
2. Дети ставят ладони себе на плечи, машут ими, двигаясь по залу и произнося звук «з- з- з».
3. Дети выполняют дренаж отделов бронхолёгочных отделов, прогоняют комаров хлесткими ударами по спине.

Карточка №5.

1. Повороты головы налево и направо. На каждый поворот головы шумный короткий вдох носом.
2. Наклоны головы вперёд-назад с аналогичными вдохами.
3. Обнимание плеч: резко, из положения руки в стороны окрестным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой правое плечо.
4. Стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным. Затем одновременно с напряжением мышц, произносят звук «р- р- р».

Карточка №6.

1. «Каша кипит».

И. п.— сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» (5—6 раз).

2. «Партизаны».

И. п.— стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

3. «На турнике».

И. п.— стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опустить палку на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

4. «Маятник».

И. п.— ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

Карточка №7.

1. «Насос».

И. п.— встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

2. «Регулировщик».

И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4—5 раз).

3. «Лыжник».

И. п.— ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5—2 мин).

4. «Гуси»

И. п.— основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1—2 мин).

Карточка №9

1. «Часики».

И. п.— стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» (10—12 раз).

2. «Трубач».

И. п.— сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (4—5 раз).

3. «Паровоз».

И. п.— руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» (20—30 с).

Карточка №8

1. «Гуси шипят».

И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

2. «Ежик».

И. п.— сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги — вдох (4—5 раз).

3. «Шарик лопнул».

И. п. - опустить вниз. Разведение рук в стороны - вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш-ш» (5—6 раз).

4. «Дровосек».

И. п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5—6 раз).

Карточка №10

1. «Волк».

И.П. – основная стойка руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в И.П.; 4 – выдох – то же левой рукой.

2. «Олень».

И.П. – стоя на коленях руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперед; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в И.П.

3. «Носорог».

И.П. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в И.П.

4. «Змея».

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперед; 5-6 – вдох; 7-8 – вернуться в И.П. (шипеть).

Карточка №11

1. «Гармошка».

И.П. – стоя ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы.

2. «Перочинный ножик».

Лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола.

3. «Насос».

И.П. – согнуться пополам, руки расслаблены. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать несколько резких вдохов подряд, затем выдох.

Карточка №12

1. «Одуванчик».

Вдох через нос – задержка дыхания – озвученный выдох: «Ах!».

2. «Машина».

Дети выполняют вращения кистями рук. С одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

3. «Ветер».

Дети озвучивают выдох на звук «У», произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом воспитателя.

4. «Ветер качает деревья».

Дети поднимают руки вверх и, произнося на выдохе «У» раскачиваются вправо и влево.