**Картотека дыхательной гимнастики**

**«Ветер».**

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

Повторить 3-4 раза.

**«Ветер качает деревья».**

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

«**Водолазы**».

Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем («опускаемся под воду»). Выдох ртом.

**«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 – вернутся в и.п.;

4 – выдох – то же левой рукой.

**«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.

**«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

**«Волна».**

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**«Ворона».**

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «кар-р-р», максимально растягивая звук [р].

**«Вырасти большой».**

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох;

Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

**«Гармошка».**

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

**«Гуси- лебеди».**

При  выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...!» или «кур-лы-ы...!». Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-10 раз.

**«Говорим скороговорки»**

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Например:

*На пригорке возле горки  
Жили тридцать три Егорки.  
Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...*

**«Гуси летят».**

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у у». Продолжительность 60 секунд.

**«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).

**«Гусь».**

И.п. - стоя, ноги вместе. Руки опущены.

Представим, что мы превратись в гуся, гуляющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперёд, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».

*Во дворе гуляет гусь,*

*Выступает важно:*

*«Никого я не боюсь -*

*Я гусак отважный!»*

*«Ш-ш, - шипит сердито гусь. -*

*Уходите, я сержусь!»*

Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3-4 раза.

**«Гребцы».**

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

**«Греем руки».**

И.п.: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки.  Повторить 4—5 раз.

**«Дед».**

Рано утром вышел дед, в шубу новую одет.

Захотел проверить сам по лугам, по лесам,

Все ли ждут в наряде новом и его встречать готовы.

Дует легкий ветерок ф-ф-ф. (*Вдох через нос, выдох «ф-ф-ф»)*

И качает так листок ф-ф-ф… *Спокойно, напряженно.*

Дует легкий ветерок ф-ф-ф…

И качает так листок ф-ф-ф…

**«Дерево на ветру».**

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).  Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз,  перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**«Дразнилка» или «Изобрази животное».**

 Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

*Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.*

*Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:*

*Кар-кар, гав-гав, жу-жу,*

*Бе-бе, ме-ме, ква-ква.*

**«Дуем на снежинки».**

На счет 1,2 — вдох.  На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

**«Дыши медленно».**

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно  дышать носом: 6-7 раз.

**«Дятел».**

(по Б. Толкачеву)

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя  кулачками друг о друга

**«Ёж».**

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

*Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся –  
Ёжик сладко потянулся.*

**«Ёжик».**

И.п. – сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх» (упражнение способствует очищению лёгких).

**«Жук».**

И.п.: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди.

Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди,  опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**«Журавль».**

И.п. –о.с. Поднять руки в стороны, одну ногу приподнять, опустить медленно вниз. Вдох носом, выдох ртом на звуках (у-у-у-р-р-р-р).

**«Здравствуй солнышко».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки на ширине плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и. п. – выдох.

**Раздуваем костер».**

И.п.: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать через нос — выдох. Повторить 3—4 раза.

**«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).

**«Рычание».**

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты. Дети на выдохе рычат: «Р-р-р!..», как бы пугая.

**«Самолеты».**

По команде воспитателя  «заводятся моторы»,  дети произносят на  выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты –«ж-ж-ж-ж»;   разворачиваются на виражах – «у-у-у-у» ; садиться на посадку -   «ух-ух-ух».

**«Смешинка».**

И.п. - произвольное.

Представим, что нам в рот залетела самая настоящая смешинка, и нам всем вдруг стало весело-весело. Прищуриваем глаза, растягиваем губы в радостной улыбке и, нажав указательным пальцем на «хохотатель-ную точку» на кончике носа, начинаем смеяться, произнося: «ха-ха-ха», «хе-хе-хе», «хи-хи-хи», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху