**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Заледеевкий детский сад «Ромашка»**

**Картотека дыхательной гимнастики**

**для детей среднего дошкольного возраста.**

**Подготовила:**

Музыкальный руководитель

Карпова Анастасия Константиновна

Заледеево, 2022г.

**Картотека дыхательной гимнастики**

**для детей среднего дошкольного возраста.**

**«Понюхаем цветочек»**  
**Цель:** формирование углубленного вдоха, тренировка правильного носового дыхания.  
Здравствуй, милый мой цветок  
Улыбнулся ветерок.  
Солнце лучиком играя,  
Целый день тебя ласкает.  
Муз.руководитель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

**«Ёжик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**«Вырасти большой»**  
**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.  
ип: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**«Паровозик»**  
**Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**«Зоопарк»**  
**Цель:** формирование длительного и плавного речевого выдоха.  
Каждый ребенок исполняет роль какого-либо животного. Муз.руководитель, называет животное, ребенок в ответ делает соответствующее звукоподражание на длительном выдохе. Выдох контролируется ладонью.

**«Дровосек»**  
**Цель:** развитие речевого дыхания.  
Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

**«Вьюга»  
Цель:** развитие речевого дыхания  
Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воет вьюга: у-у-у... Свистит ветер: с-с-с-с... Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш... Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

**«Снегопад»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Ребенку нужно сдувать "снежинки" с ладони (снежинки сделаны из бумаги или ваты).

**«Регулировщик»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

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.

**«Поединок»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**«Бегемотик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос  
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**«Курочка»**

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**«Гуси летят»**

**Цель:** укрепление физиологического дыхания у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**«Петушок»**

**Цель:** укрепление физиологического дыхания у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох, произносить «ку-ка-ре-ку».

**«Волна»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

**«Ныряльщики за жемчугом»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

На морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**«Дерево на ветру»**

**Цель:** формирование дыхательного аппарата.

ИП: 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, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**«Каша кипит»**  
**Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**«На берегу моря»  
Цель:** развитие речевого дыхания.  
Представить себя на берегу моря... Закрыть глаза... Слышите как бегает волна: с-с-с.. Сыплется песок: с-с-с-с... Ветер песню напевает: с-с-с-с... И песочек рассыпает: с-с-с-

«**Комар»**  
**Цель:** развитие фонационнального (озвученный) выдоха.  
Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук "з". Муз.руководитель произносит рифмовку: З-з-з - комар летит, З-з-з - комар звенит.

**«Лягушонок»**

**Цель:** формирование правильного речевого дыхания.

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.

