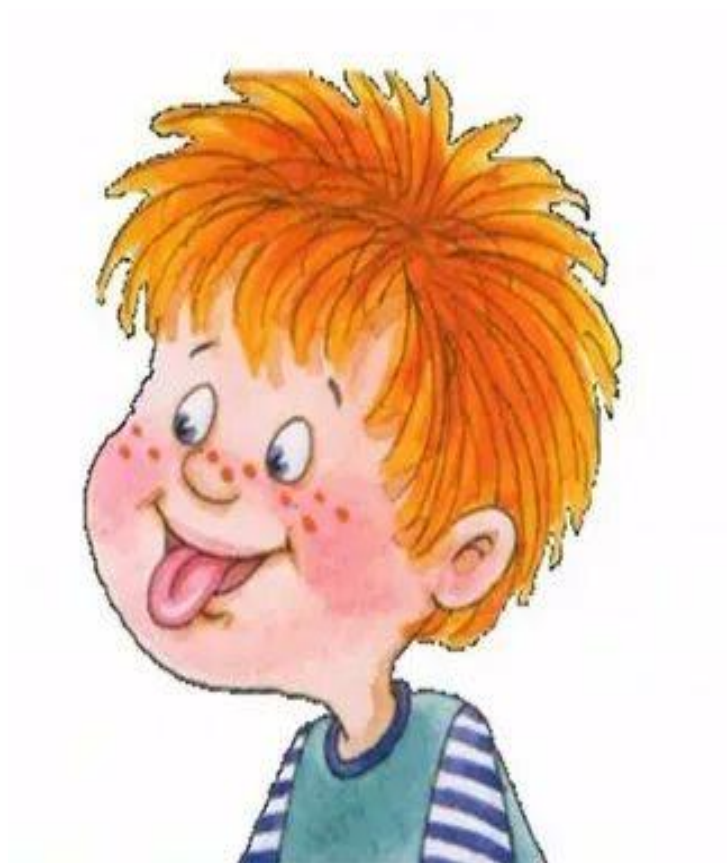


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 18 «Мишутка»

## **Картотека дыхательной гимнастики**



Подготовила: Ибрагимова Э.К.

г. Сургут

## «Листочки»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

Оборудование: Пособие-тренажер «Деревце».

Мы листочки, мы листочки,  
Мы веселые листочки,  
Мы на веточках сидели,  
Ветер дунул – полетели.



Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

Повторить 4-5 раз.

## «Вот какие мы большие!»

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

С каждым новым днем –  
Мы растем, мы растем.  
Выше, выше тянемся!  
Подрастем, подрастем,  
Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

Повторить 3-4 раза.



## «Часики»



Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

Держу часы в руках,  
Идут часы вот так:  
Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы)  
Где же, где же, где часы?  
Вот они часы мои,  
Идут часы вот так!  
Как часики стучат?  
Тик-так, тик-так!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Повторить 4-6 раз.

### «Понюхаем цветочек»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Здравствуй, милый мой цветок.  
Улыбнулся ветерок.  
Солнце лучиком играя,  
Целый день тебя ласкает.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.

### «Дудочка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: дудочка.

Заиграла дудочка  
Рано поутру.  
Пастушок выводит:  
«Ту-ру-ру-ру-ру!»  
А коровки в лад ему  
Затянули песенку:



Как играет дудочка?

«Му-му-му-му-му!»

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку. Повторить 4-5 раз.

### «Флажок»

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем. Повторить 4-6 раз.

### «Как мыши пищат?»

Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнут носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!» Повторить 3-4 раза.

### «Вертушка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.



Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок. Повторить 3-4 раза.

### «Птичка»

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Села птичка на окошко.  
Посиди у нас немножко,  
Подожди не улетай.  
Улетела птичка...Ай!



Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать. Повторить 4-5 раз.

### «Снежинки»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

На полянку, на лужок  
Тихо падает снежок.  
И летят снежиночки,  
Белые пушиночки.



Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 4-6 раз.

### «Надуем пузырь»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.  
Надувайся, пузырь,

Расти большой,  
Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растёт пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Повторить 4-5 раз.

