

**КАРТОТЕКА**

**ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Составила: Паксюткина Светлана Николаевна**  
**учитель-логопед**  
**МБДОУ я/с «Подснежник»**  
**комбинированного вида**

## **Комплекс № 1**

### **«Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

## **Комплекс № 2**

### **«Ушки».**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи.

Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам.

Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Выдох со звуком «т-у-у-х».

### **Комплекс № 3**

#### **«Маятник»**

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох).

1 – наклон вправо (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – наклон влево (выдох);

4 - и.п. (вдох).

### **Комплекс № 4**

#### **«Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
  2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
  3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
  4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.
- Повторить 3-5 раз.

## **Комплекс № 5**

### **«Дыхание»**

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

### **«Добро делать для людей»**

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

## **Комплекс № 6**

### **«ВЕТЕР»**

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

### **«Добро делать для людей»**

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

## **Комплекс № 7**

### **«РЕГУЛИРОВЩИК»**

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

## **Комплекс № 8**

### **«Дом маленький, дом большой»**

И.П. – стоя.

Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»).

Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»).

Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайнька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайнька ( Е Антоновой-Чалой ).

## **Комплекс № 9**

### **«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»**

Ты, как шарик, полети,

Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

## **Комплекс № 10**

### **«ВЕТЕР»**

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

## **Комплекс № 11**

### **«КРЫЛЬЯ»**

Крылья вместо рук у нас,

Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);

2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

### **«Трубач»**

За собой трубач зовет,

Он здоровье нам дает.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 – вдох;

2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

## **Комплекс № 12**

### **«Аромат цветов»**

Встать, положить ладони себе на грудь.

Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи.

Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

Повторить 3-4 раза.

### **«ПЧЕЛЫ»**

Мы представим, что мы пчелы,

Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

### **Комплекс № 13**

#### **«Радуга, обними меня»**

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

облизывает губы по кругу).

### **Комплекс № 14**

#### **«Часики»**

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

#### **«Петушок»**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

## Комплекс № 15

### «ЦВЕТЫ»

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

*Каждый бутончик склониться бы рад  
Направо, налево, вперёд и назад.  
От ветра и зноя бутончики эти  
Спрятались живо в цветочном букете*

(Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

## Комплекс № 16

### «Насос»

Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

### «Гуси летят»

Гуси высоко летят.  
На детей они глядят.

И.п. – о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох);

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

## Комплекс № 17

### Работа над силой голоса.

Дует летний лёгкий ветерок (тихо): «У-у-у-у-у».

Подул сильный ветерок (громко): «У-у-у-у-у». (Зраза)

Заблудились мы в лесу, закричали мы: «Ау!» (громко-тихо);

Летние листочки на веточках висят, осенние листочки с нами говорят: «А-о-у-и», «О-у-и-а», «У-и-а-о», «И-а-о-у».

### «Самолет»

Полетим на самолете,

Будем сильными в полете.

И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.

1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

## Комплекс № 18

### Развитие речевого дыхания и голоса.

*Прокололась шина у машины.* Произнесение звука *ш-ш-ш*.

*Насос.* Произнесение звука *с-с-с*.

*Машины едут по мокрой мостовой.* Произнесение слогов: «*Ша-шу-ши-шо*».

*Гудит поезд.* Произнесение слога *ту* на одном выдохе: «*Ту-ту-ту-ту*».

*Сигнал машины.* Произнесение слога на одном выдохе: «*Би-би-би-би*».

### «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

## Комплекс № 19

### Развитие физиологического дыхания

Вдыхаем аромат пшеничного хлеба, затем ржаного. (Вдох носом, пауза, под счёт «раз», «два», «три» выдох ртом.)

#### «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову.

Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры по ночам,  
Бьют крыльями тах-тах (выдох),  
Поднимем руки мы к плечам (вдох),  
Потом опустим – так ( Е. Антоновой-Чалой).

## Комплекс № 20

### Развитие речевого дыхания и голоса

*Слон пьёт воду.* Вытянуть губы широкой «трубочкой» и сделать вдох (под счёт «раз», «два», «три»), затем выдох (под счёт от «одного» до «пяти»).

*Рычание тигра и тигрёнка.* Раскатисто произносить звук р-р-р: тигр – громко, низким голосом, тигрёнок – тихо, высоким голосом.

Произносить фразу «Я видел крокодила!» с разной интонацией и чувством (испуг, радость, удивление).

### Психогимнастика. Пластические этюды

*Мартышка – кривляка.* Педагог показывает какие – либо движения, а дети повторяют их. Затем дети придумывают движения сами.

## **Комплекс № 21**

### **Развитие речевого дыхания и голоса**

*Звуки работающих электромашин: пылесоса, холодильника, стиральной машины. «Дж-дж-дж-дж-дж-дж», «Д-з-з-з-з-з-з».*

Разговор Холодильника с Миксером: «Хла-хло-хлу» - «Вжи-вжа-вжо».

#### **«Жук».**

Дети сидят, скрестив руки на груди.

Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,  
Посижу и пожужжу.

## **Комплекс № 22**

### **Развитие речевого дыхания и голоса**

*Пьём коктейль через трубочку. (Вдох.) Вытянуть губы узкой «воронкой».*  
(Выдох.)

*Дуем на горячий чай. Вытянуть губы широкой «трубочкой» (вдох), подуть на горячий чай (выдох).*

*Пыхтящий чайник. Произносить: «Пых – пах – пох! Пых – пих – пых – пих!»*

*Сигнал опасности у обезьянок. Щёлкать языком, изменяя форму рта.*