Дыхательная гимнастика

**Картотека дыхательной гимнастики**

**«Куры»**

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И. п.: стоя. Наклониться пониже опустив голову. Произнося «тах – тах», одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох.

Повторить 3— 5 раз.

**«Самолет»**

Посмотрите в небеса

Самолет там, как оса,

«Ж-ж-ж-ж-ж», — жужжит самолет

И машет крыльями.

Ребята, в полет

Полетаем-ка с нами!

И. п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», — вдох, опустить руки — выдох.

Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

**«Насос»**

Это очень просто:

Накачай, насос ты.

 Направо, налево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты —

 Это очень просто.

И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении вдох. Повторить 4—5 раз.

**«Дом маленький, дом большой»**

 У медведя дом большой,

 А у зайца маленький.

 Мишка наш пошел домой,

 Да и крошка заинька.

 И. п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «ш – ш – ш» (у зайки дом маленький). Выпрямиться , встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (у медведя дом большой).

 Повторить упражнение 4 – 6 раз.

 **«Подуем на плечо»**

Подуем на плечо,

 Подуем на другое,

 Нам солнце горячо

 Пекло дневной порою.

 Подуем и на грудь мы

 И грудь свою остудим.

 Подуем мы на облака

 И остановимся пока.

 Потом повторим все опять,

 Раз, два, три, четыре, пять.

 И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.

**Ходьба**

 Как косолапый мишка,

 Пойдем мы все потише,

 Потом пойдем на пятках,

 А после — на носках.

 Повторим так, ребятки,

 И скажем слово «ах».

 При каждом упражнении

 Мы скажем «ах!» в движении.

 Потом быстрее мы пойдем

 И после к бегу перейдем.

 И. п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать, выдох, расправить плечи, поднять голову —вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения

 40—45 с.

 **«Трубач»**

Мы пришли и сели,

 Играем на трубе.

 Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

 Подудим в свою трубу.

 И. п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «тру-ру-ру».    Повторить   3— 4 раза.

**«Еж»**

 Вот свернулся еж в клубок,

 Потому что он продрог.

 Лучик ежика коснулся,

 Ежик сладко потянулся.

 И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — вдох с произнесением «бр-р-р» (ежик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху — вдох (ежик согрелся). Повторить 6 раз.

**«Жук»**

 Усы раздвинув смело,

 Жуки жужжат в траве.

 «Ж-ж-у, — сказал крылатый жук,—

 Посижу и пожужжу».

 И. п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», — выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить 4—5 раз.

 **«Часики»**

 И.П.—стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

**«Петух».**

 И. П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

**«Паровоз»**

 И. П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

**«Насос».**

 И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).