

Карточка по дыхательной гимнастике



Упражнение № 1.

«Перекличка животных»

Воспитатель распределяет между детьми роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

Упражнение № 2.

«Греем руки»

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладонками к лицу.
Вдох. Длительный выдох на руки.
Повторить 4—5 раз.

Упражнение № 3.

Рубим дрова

Исходная позиция:
стоя, ноги на ширине
плеч, руки опущены.
Руки поднять вверх —
вдох. Наклониться
вперед (имитация
рубки дров) — выдох.
Повторить 3 раза.

Упражнение № 4.

Каша кипит

Исходная позиция:
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:
«Ф-ф-ф-ф».



Упражнение № 5.
Раздуваем костер

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

Упражнение № 6.
Часики идут

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так». Повторить 8—10 раз. Указание: «Соблюдать устойчивое положение».





Упражнение № 7. Пузырики

Исходная позиция: стоя или сидя.
Делается глубокий вдох через нос, надуваем «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхаем через чуть приоткрытый рот.
Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение № 8. Насос

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.
Слегка приседаем – вдох, выпрямляется – выдох.
Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.
Повторить 3 – 4 раза.



Упражнение № 9.
На турнике

Исходное положение: стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение № 10.
Регулировщик

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5—6 раз

