

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 8 «Теремок»**

**Картотека упражнений  
дыхательной гимнастики для  
детей дошкольного возраста**

**Амелина Ж.Ю., воспитатель**

## **Каша кипит**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф».

Повторяют 3-4 раза.

## **Воздушный шар**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

- ❖ Медленный вдох – поднимается только живот.
- ❖ Медленный выдох - живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

## **Комарик**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох носом. На выдохе произносится звук «з-з-з» предельно долго, негромко.

Повторить 3 – 4 раза.

## **Лев**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Стоя, изобразить рычание льва. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «р-р-р»

## **Насос**

*(по методу Б. Толкачёва)*

На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с»

## **Пчела**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

## **Самолёт**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у»

## **Аромат кухни**

Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох через рот. Затем медленный вдох через нос и медленный выдох через рот со словами «а – а – ах»

## **Часики**

Стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе «тик – так»

## **Помогаем руками**

*Сидя на полу, ноги по-турецки.*

- ❖ Вдох, руки медленно поднять вверх.
- ❖ Выдох, опустить через стороны.

*Повторить 3 раза, затем:*

- ❖ Спокойный вдох, правая рука вперёд, левая назад.
- ❖ Выдох, меняя положение рук.

*Повторить 3 раза и спокойно лежать несколько минут.*

## **Зверёк**

Стоя, руки опущены. Обнажить верхние руки, делая оскал. Произвести резкие, короткие вдохи носом, задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 3 – 5 раз.

## **Ветерок**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. На вдох плавно поднять руки вверх. Выдыхая, опустить руки и произнести: «ф»

## **Цветок**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Сидя по-турецки, закрыв глаза, сделать спокойный вдох через нос, задержать дыхание. На продолжительном выдохе сказать «а – а – ах»

### **Воздушный шар поднимается вверх**

*Сесть по-турецки, одна рука лежит между ключицами.*

- ❖ Спокойный вдох с медленным поднятием плеч.
- ❖ Спокойный выдох, плечи опускаются

*Повторить 3 раза.*

### **Очищающее дыхание**

Стоя. Сделать вдох через нос. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением. Повторить 4-5 раз.

### **Парус**

И.П. – основная стойка. На счёт «раз» - вдох; на счёт «два, три, четыре» - продолжительный выдох со словами: «ветер надувает парус»

### **Северок – ветерок**

Во время ходьбы по залу, дети произносят заличку: на вдохе - «се-ве-рок», на выдохе – «ве-те-рок», поднимая и опуская при этом руки. Повторить 3-4 раза.

## **Дыхательное упражнение йогов**

- ❖ Закрывать правую ноздрю пальцем, медленно вдохнуть через левую, выдохнуть в ту же ноздрю (выдох в два раза продолжительнее вдоха) Тоже проделать с левой ноздрей. Повторить 15 раз.
- ❖ Быстрый вдох и быстрый выдох через нос. После 10 вдоха и выдоха задержать дыхание.
- ❖ Спокойный вдох и выдох с втягиванием живота.

## **Лягушка**

- ❖ Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».
- ❖ Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква – а – а»
- ❖ Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.

## **Дыхательная гимнастика «На море»**

- ❖ «Большое море» - и.п. – о.с. (3-4 раза)
  1. вдох, руки в стороны, подняться на носки.
  2. выдох, вернуться в и.п.
- ❖ «Чайки ловят рыбу» - и.п. – ноги врозь. (3-4 раза)
  1. вдох, наклон вперёд, руки в стороны.
  2. выдох, вернуться в и.п.
- ❖ «Дельфины плывут» - и.п.- о.с. (3-4 раза)
  1. вдох.
  2. выдох, наклониться, коснуться правым локтем левого колена.
  3. вдох. Вернуться в и.п.
  4. выдох, наклон к правому колену.

## **Обними себя**

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, кисти повернуты вперёд, пальцы разведены.

- ❖ Сделать глубокий вдох.
- ❖ Молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы кисти хлестнули по лопаткам.
- ❖ Плавно и медленно вернуться в и.п., делая глубокий медленный вдох.