



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА  
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28  
«ТЕРЕМОК»**

ул. Крылова, 56, г. Екатеринбург, 620028.

Тел +7/343/ 242-29-90, тел/факс +7 /343/ 231-49-52

ИНН 6658176893 КПП 665801001

**Картотека дыхательных гимнастик для детей 6-7 лет.**

Выполнил: Шарапова Анна Владимировна,  
Воспитатель подготовительной группы «Чемпионы»

Екатеринбург, 2024

### *«Качели»*

Цель: укреплять физиологическое **дыхание у детей**. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох,

Качели вниз (выдох,

Крепче ты, дружок, держись.

### *«Дровосек»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### *«Надуй шарик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. *«Надувая шарик»* широко разводит руки в стороны и глубоко **вдыхает**, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. *«Шарик лопнул»* - хлопнуть в ладоши, *«из шарика выходит воздух»* - ребенок произносит: «шшиш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

*«Гуси летят»*

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

*«Жук»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает

голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

*«Ворона»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

*«Вырасти большой»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх,

хорошо потянуться, подняться на носки – вдох,

опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

### *«Каша кипит»*

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: 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 звук «*ф-ф-ф-ф*». Повторить 3-4 раза.

### *«Насос»*

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### *«Ножницы»*

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### *«Трубач»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «*п-ф-ф-ф-ф*». Повторить до 5 раз.

### *«Пружинка»*

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (*выдох*). Вернуться в ИП (*вдох*). Повторить 6-8 раз.

### *«Подуй на одуванчик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### *«Бегемотик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох

и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и

сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается (*выдох*).

### *«Парящие бабочки»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (*при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох*).

*«В лесу»*

Цель: формировать правильное речевое **дыхание**.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

*«Хомячок»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15, надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

*«Боевой клич индейцев»*

Цель: формировать правильное речевое **дыхание**.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может *«руководить громкостью»*, показывая попеременно рукой «тише – громче.

*«Дерево на ветру»*

Цель: формирование **дыхательного аппарата**.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (*варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе*). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.