

МБДОУ ЦРР ДС станицы Северской МО Северский район

# КАРТОТЕКА



**Средняя группа**

**Подготовила воспитатель :  
Коломиец И.Ю.**

<p><b>«Качели»</b></p>	<p><i>Цель:</i> укреплять физиологическое дыхание у детей.</p>	<p>Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:  <i>Качели вверх (вдох),  Качели вниз (выдох),  Крепче ты, дружок, держись.</i></p>
<p><b>«Дровосек»</b></p>	<p><i>Цель:</i> развитие плавного, длительного выдоха.</p>	<p>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.</p>
<p><b>«Дерево на ветру»</b></p>	<p><i>Цель:</i> формирование дыхательного аппарата.</p>	<p>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.</p>
<p><b>«Надуй шарик»</b></p>	<p><i>Цель:</i> тренировать силу вдоха и выдоха.</p>	<p>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: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили</p>

		воздух.
«Листопад»	<i>Цель:</i> развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.
«Гуси летят»	<i>Цель:</i> 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».
«Сердитый ежик»	<i>Цель:</i> развитие плавного, длительного выдоха.	Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.
«Пушок»	<i>Цель:</i> формирование дыхательного аппарата.	Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.
«Жук»	<i>Цель:</i> 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».
«Петушок»	<i>Цель:</i> укреплять физиологическое	ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны

	дыхание у детей.	(вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».
<b>«Ворона»</b>	<i>Цель:</i> 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].
<b>«Паровозик»</b>	<i>Цель:</i> формирование дыхательного аппарата.	Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.
<b>«Вырасти большой»</b>	<i>Цель:</i> 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.
<b>«Часики»</b>	<i>Цель:</i> укреплять физиологическое дыхание у детей.	ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.
<b>«Насос»</b>	<i>Цель:</i> укреплять физиологическое дыхание у детей.	<i>Цель:</i> 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.
<b>«Каша кипит»</b>	<i>Цель:</i> формирование дыхательного	ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди.

	аппарата.	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.
<b>«Воздушный шарик»</b>	<i>Цель:</i> укреплять физиологическое дыхание у детей.	ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.
<b>«Регулировщик»</b>	<i>Цель:</i> формирование дыхательного аппарата.	Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
<b>«Ножницы»</b>	<i>Цель:</i> 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.
<b>«Снегопад»</b>	<i>Цель:</i> развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.
<b>«Трубач»</b>	<i>Цель:</i> развитие плавного,	ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.

	длительного выдоха.	Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.
«Поединок»	<i>Цель:</i> укреплять физиологическое дыхание у детей.	Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаюсь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.
«Пружинка»	<i>Цель:</i> 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.
Кто дальше загонит шарик»	<i>Цель:</i> развитие плавного, длительного выдоха.	Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.
«Подуй на одуванчик»	<i>Цель:</i> 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.
«Ветряная мельница»	<i>Цель:</i> развитие плавного, длительного выдоха.	Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
«Бегемотик»	<i>Цель:</i> 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

		<p>положении сидя и сопровождаться рифмовкой:  <i>Сели бегемотики, потрогали животики.</i>  <i>То животик поднимается (вдох),</i>  <i>То животик опускается (выдох).</i></p>
<b>«Курочка»</b>	<b>Цель:</b> развитие плавного, длительного вдоха.	<p>ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.</p>
<b>«Парящие бабочки»</b>	<b>Цель:</b> развитие плавного, длительного выдоха.	<p>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).</p>
<b>«Аист»</b>	<b>Цель:</b> развитие плавного, длительного выдоха.	<p>Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.</p>
<b>«В лесу»</b>	<b>Цель:</b> формировать правильное речевое дыхание.	<p>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.</p>