

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 151**

**(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 151)**

---

664007, г. Иркутск, ул. Карла Либкнехта, 41А. Тел./факс 20-93-13 Email: [mdou151.irk@yandex.ru](mailto:mdou151.irk@yandex.ru)

ИНН 3808048055, КПП 380801001 ОГРН 1023801015765

## **Картотека дыхательных упражнений и игр**

Разработала воспитатель Скирта Инна Владимировна

Иркутск, 2021 г.

## Содержание:

1. Покачаем мишку
2. Самолёт
3. Шарик
4. Шарик красный
5. Поехали
6. Играем в прятки
7. Подходи ко мне дружок
8. Подышим
9. Ветер
10. Листопад
11. Ёжик
12. Осенний ветер
13. Снежинки
14. Вьюга
15. Дед Мороз
16. Филин
17. Насос
18. Дрова
19. Чайник
20. Птички
21. На море
22. Прогулка в лес
23. Поиграем с носиком.

**Тема: Мой любимый детский сад.**

**Карточка №1**

**Игрушки**

**«Покачаем мишку»**

Ребенок ложится на спинку. Легкая игрушка (мишка, зайка, куколка) помещается на животик малыша в районе диафрагмы. Малыш, вдыхает и выдыхает через нос, стараясь «покачать» игрушку».

Покачаем вверх и вниз

Крепче, мишенька, держись!

На бочок не кренись,

И смотри, не кувырнись!.

**Карточка №2**

**«Самолёт».**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*

Жужу - жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жужу – жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки).*

**Карточка №3**

**«Шарик»**

Так вот шарик надуваем!

А рукою проверяем.

Вдох.

Шарик лопнул – выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко... ровно...глубоко...

**Карточка №4**

**«Шарик красный»**

Воздух мягко набираем,

Вдох.

Шарик красный надуваем,

Выдох.

Шарик тужился, пыхтел,

Вдох.

Лопнул он и засвистел:

Выдох со звуком.

«Т-с-с-с-с!».

**Карточка №5**  
**«Поехали»**

Завели машину,	Сидя. Вдох.
Ш-ш-ш-ш,	Выдох.
Накачали шину,	Вдох.
Ш-ш-ш-ш,	Выдох.
Улыбнулись веселей	Вдох.
И поехали быстрее,	Выдох.
Ш-ш-ш-ш-ш-ш.	

**Тема: Человек**

**Карточка №6**  
**«Части тела»**  
**«Играем в прятки»**

упражнения с элементами дыхательной гимнастики)

Просыпайтесь поскорей,	Дети ложатся поверх одеял
Улыбайтесь веселей,	Звучит спокойная музыка.
Поиграем от души –	
Игры наши хороши..	
В прятки пальцы рук играли	Ритмично сгибать и разгибать пальцы на руках.
И головки убирали.	
Вот так, вот так	
Свои головки убирали.	
В прятки пальцы ног играли	Ритмично сгибать и разгибать пальцы на ногах
И головки убирали.	
Вот так, вот так	
Свои головки убирали..	
В прятки руки заиграли,	Руки поднять, помахать ими перед собой и спрятать под спинку
Помахали, помахали.	
Вот так, вот так,	
И под спинку их убрали..	Исходная позиция: лёжа на спине.
В прятки локти заиграли,	Ноги вместе. Руки за голову
Заиграли, заиграли.	Сведение и разведение локтей перед собой
Вот так, вот так,	
И нисколько не устали...	
В прятки язычок играл,	Открыть немного рот и очень быстро выбрасывать язык
Из-за зубок выбегал.	вперёд и втягивать его назад.

Вот так, вот так, до подбородка Вновь за зубки убежал. Но в стороне не устоял, задерживая. Сильно-сильно задышал. Вот так, вот так, сложенные Так вот сильно задышал. удлинён.	Попытаться достать языком до кончика носа и  Через нос с шумом набирать воздух,  дыхание на 1-2 секунды С шумом выдыхать воздух через губы,  трубочкой, произнося: «У-у-у». Выдох
---	--

**Карточка №7**  
**Подходи ко мне, дружок**

Подходи ко мне, дружок И садись скорей в кружок. Носик ты скорей найди, Его маме (папе) покажи. Надо носик очищать, На прогулку собирать. Ротик ты свой закрывай. очищает свой Только с носиком гуляй. Предлагаем ребёнку закрыть рот Вот так носик – баловник , не мешал гулять и дышать носиком.!	Найди и покажи носик.  Помоги носику собраться на прогулку Ребёнок берёт носовой платок (салфетку) и носик., Носик гуляет. чтобы он Носик балуется. На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательным пальцем на крылья носа. Носик нюхает приятный запах. Выполняем 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю поочередно указательным пальцем. На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа. Носик песенку «ба- бо-бу» Погреем носик. На переносицу нажимаем пальцами трём крылья носа, растирая вверх- вниз .,... Носик возвращается домой Ребёнок убирает платочки, показывает, что его носик
--	--

вернулся.

**Карточка №8**  
**Подышим**

Носом – вдох  
Носом – вдох                      Стоя. Поднимание рук – на вдохе.  
А выдох – ртом,                      Свободное опускание рук – на выдохе  
Дышим глубже,  
А потом –  
Марш на месте, не спеша,  
Коль погода хороша!

**Тема: Осень.**

**Карточка №9**  
**Ветер**

Ветер сильно подул – листочек сорвал  
Ветер сильно подул – листочек сорвал.

**Карточка №10**  
**«Листопад»**

(Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.)  
Дети набирают в руки пригоршни осенних листьев и дуют на них так, чтобы они разлетались. Игра проводится только в сухую ясную погоду. Листья должны быть чистыми (либо заранее подготовленными воспитателем).

**Карточка №11**  
**«Ёжик»**

Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. **Повторить 4-6 раз**  
Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**Карточка №12**  
**«Осенний ветер»**

Дети поднимают руки вверх — это «веточки деревьев». Несколько раз медленно и длительно выдыхают воздух, изображая осенний ветер. «Верхушки деревьев» при этом качаются (кисти рук плавно двигаются справа налево и наоборот)

## Тема: Зима

### Карточка №13

#### «Снежинки».

Стоя, держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на кусочки ваты. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою  
И кружатся над землею  
Легкие пушинки,  
Белые снежинки

### Карточка №14

#### «Вьюга»

Старая, седая, с ледяной клюкой,  
Вьюга ковыляет Бабой ягой.

Воет вьюга: «З-з-з-з-з-з». (С усилением звука.)

Застонал лес от вьюги: «М-м-м-м-м-м». (Тихо, высоким голосом.)

Тяжело стонут дубы: «М-м-м-м-м-м». (Громко, низким голосом.)

Стонут березы: «М-м-м-м-м-м». (Тихо, высоким голосом.)

Шумят ели: «Ш-ш-ш-П1-Ш-П1».

Стихает вьюга: «С-с-с-с-с-с»

### Карточка №15

#### «ДЕД МОРОЗ»

Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу. Один из них — Дед Мороз. Он наклоняется к вытянутой руке товарища, растягивает сомкнутые губы и дует на неё несколько раз. Если ребёнок почувствовал холод, он опускает руку и партнёр дует на другую. После этого участники меняются местами.

### Карточка №16

#### «Филин»

Сидит филин на суку

И кричит: «Бу-бу-бу-бу».

Сидя. Вдох.

Выдох со звуком

### Карточка №17

#### «Насос»

Это очень просто,

Покачай насос ты.

Налево-направо

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Стоя. Наклон вперёд-назад и т. д.

Наклоны влево-вправо, произнося

«вжик-вжик».

### **Карточка№18**

#### **«Дрова»**

Раз дрова,  
Два дрова,  
Расколосся ствол едва.  
Бух дрова,  
Бах дрова,  
Вот уже полена два

Стоя. Ноги врозь, руки над головой в «замок».  
Наклоны вперёд на выдохе произносятся слова:  
«Ух!», «Ах!».  
При выпрямлении – вдох.

### **Карточка№19**

#### **«Чайник»**

Чайник на плите стоял,  
Через носик пар пускал –  
«Паф-паф-паф-паф».

Сидя. Вдох.  
Выдох.

### **Карточка№20**

#### **«Птичка»**

Птичка крылышками  
Замахала  
И тихонько пропищала:  
«Пи-пи-пи».

Сидя. Вдох.  
Выдох.

### **Карточка№21**

#### **«На море»**

1. « Какое море большое»

И.П. –О.С. 1- вдох -руки в стороны, вверх, подняться на носки, 2-выдох, руки вниз, опуститься на стопу «АХ» 3-4р.

2. « Чайки ловят рыбу в воде»

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1-вдох, наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2-выдох, вернуться в исходное положение; 3-4 раза.

3. « Створки раковины раскрываются»

И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох, живот втянуть. 2-выдох, сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-Ш»

4. «Пловцы»

И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1- вдох- поднять левую руку; 2- выдох мах левой рукой вперёд. 3-4р. То же правой рукой.

5. « Дельфин плывёт»

И.П.- ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1-вдох, наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена 2-выдох, вернуться в И.П.; 3-вдох наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого согнутого колена 4-выдох, вернуться в И.П.



**Карточка №22**  
**«Прогулка в лес»**

1. « Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»  
И.П. –О.С. 1- вдох - руки в стороны; 2- выдох, наклон туловища вправо 3- вдох вернуться в исходное положение. 4-выдох наклон туловища влево.
2. « Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки»  
И.П. –ноги врозь, руки опущены.1- вдох; 2- наклон туловища вперёд с одновременным выдохом. Вернуться в И. П.
3. « Стоит Алёна, листва зелена»  
И.П. –ноги врозь, руки опущены. 1- вдох –руки через стороны вверх, подняться на носки; 2- выдох, руки вперёд.-вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 повторить. Вернуться в И. П
4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» ( жёлуди)  
И.П. –ноги вместе, руки за голову.  
1- вдох, подняться на носки; 2-выдох присели; 3-4 повторить. Вернуться в И. П
5. « В колыбельке подвесной, летом житель спит лесной» ( Орех);  
И.П. -лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох ; 2-выдох, сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3- вдох, 4- выдох. Вернуться в И. П.

**Карточка №23**  
**«Поиграем с носиком»**

1. **Организационный момент** · «найди и покажи носик». Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому
2. **Основная часть**  
Игровые упражнения с носиком.
  - «Помоги носику собраться на прогулку»  
Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.
  - «Носик гуляет»  
Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.  
Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.
  - «Носик балуется»  
На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.
  - «Носик нюхает приятный запах»  
Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.
  - «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

- «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

**Заключительный этап.**

- «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

**Примечание.** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрее найди,  
Тёте ... покажи.  
Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик-баловник!  
Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поёт нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.*

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### «Часики»

Часики вперед идут, за собою нас ведут

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1- взмах руками вперед - тик, (вдох)

2 - взмах руками назад так, (выдох) 10 раз

### «Петух» -

Крыльями взмахнул петух,

всех нас разбудил он вдруг

И.п. встать прямо, ноги врозь, руки отпустить

1 - поднять руки в стороны(вдох)

2 - хлопнуть руками по бедрам «ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

### «Насос»

Накачиваем мы воды,

чтобы поливать цветы

И.п. встать прямо, ноги врозь, руки отпустить

1 - наклон туловища в сторону(вдох)

2 - руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с»(выдох) 10 раз

### «Семафор»

Самый главный на дороге,

не бывает с ним тревоги

И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 - поднимание рук в стороны(вдох)

2 - медленное отпускание рук с длительным выдохом и произнесение:»с-с-с»

5 раз

### «Дыхание»

Подыши одной ноздрей,

и к тебе придет покой

И.п. - стоя, туловище выпрямлено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох,

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть. 4 раза

### «Ежик»

Ёжик добрый, не колючий,

посмотри вокруг получше

И.п. – основная стойка.

1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом,

2 - поворот головы влево - выдох через полукруглый рот. 7 раз

### **«Регулировщик»**

Верный путь он нам покажет,  
повороты все укажет

И.п. - стоя, ноги, на ширине плеч.

1 - правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом),

2 - левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука «р-р-р» 7 раз

### **«Гуси летят»**

Гуси высоко летя  
на детей они глядят.

И.п. – основная стойка

1 - руки поднять в стороны (вдох),

2 - руки отпустить вниз со звуком «г-у-у», (выдох) 4 раза

### **«Маятник»**

Влево, вправо, влево, вправо,  
а затем начнем сначала.

И.п. - руки на поясе (вдох)

1 - наклон вправо (выдох),

2 – и.п. (вдох),

3 - наклон влево (вдох),

4 – и.п.

### **«Вырасти большой»**

Вырасти хочу скорей,  
добро делать для людей.

И.п. – основная стойка

1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох),

2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произнести «У-х-х» 5 раз

### **«Ушки»**

Ушки слышать все хотят,  
про ребят и про зверят.

И.п. – основная стойка

1 - наклон головы вправо - сильный вдох,

2 - наклон головы влево - произвольный выдох. 5 раз

### **«Задувание свечи»**

Нужно глубоко вздохнуть,  
чтобы свечку нам задуть.

И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 - сделать свободный вдох и задержать дыхание,

2 - сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха и сказать «Фу-уу».  
4-6 раз

### «Ветер»

Сильный ветер вдруг подул,  
слезки с наших щечек сдул.

И.п. – основная стойка

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 - сделать полный вдох, выпячивая живот,

2 – задержать дыхание на 3-4 сек.

3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 5 раз

### «Удивимся»

Удивляться чему есть,  
в мире всех чудес не счесть

И.п. - встать прямо, отпустить плечи и сделать свободный вдох.

1 - медленно поднять плечи, одновременно делать выдох,

2 – и.п. 7 раз

### «Поворот»

Вправо, влево повернемся  
и друг другу улыбнемся.

И.п. – основная стойка

1 - сделать вдох,

2 - на выдохе повернуться - одна рука за спину, другая вперед,

3 - вернуться в и.п. 7 раз