

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20 г.Липецка**

***КАРТОТЕКА***  
***ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ***



**Музыкальный руководитель  
Галкина Наталья Николаевна**

**город Липецк**

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ( по Н.А. Стрельниковой)**

### **ЛАДОШКИ**

Ладушки – ладошки, Звонкие хлопошки.  Мы ладошки все сжимаем, Носом правильно вдыхаем.  Как ладошки разжимаем, То свободно выдыхаем.	Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.  Сжимают ладошки в кулачки, одновременно шумный вдох (шмыгание носом)  Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох- пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма 4 раза по 4 вдоха-движения.
---	---

### **ПОГОНЧИКИ**

Вот погоны на рубашке, Темный кожаный ремень.  Я теперь не просто мальчик –  Легчик я военный!	Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.  С силой толкаем кулачки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки при этом в стороны не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) – вдох.  Возвращаем руки в исходное положение – выдох уходит пассивно. Норма 4 раза по 4 вдоха-движения
---	--

### **НАСОС**

По шоссе летят машины – Все торопятся, гудят.  Мы накачиваем шины,	Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены. На счет «раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть
--	---

<p>Дышим много раз подряд.</p>	<p>наклоны осуществляются за счет скругленной спины, ноги прямые.</p> <p>«Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона.</p>
--------------------------------	---

### **КОШКА**

(приседание с поворотом)

<p>Мягонко ступают ножки, Язычком ест вместо ложки, Ты погладь ее немножко – Сразу замурлычет....(кошка)  Г. Цуканова</p>	<p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.</p> <p>На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (пружинка), а кисти рук делают хватательные движения – вдох.</p> <p>Сразу после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела идет обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».</p> <p>На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательные движения слева – с шумным и коротким вдохом через нос. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
---	--

### **ОБНИМИ ПЛЕЧИ**

<p>Ах, какой хороший я! Как же я люблю себя! Крепко обнимаю, Носиком вдыхаю.</p>	<p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна располагаться чуть ниже. На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизилась друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох! Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза. Норма: 4 раза по 4 движения -вдоха.</p>
--	---

### **ИГРУШКА – НЕВАЛЯШКА**

<p>Наклонилась неваляшка, Но упасть – не упадет, Даже если кот мой Яшка Неваляшку в бок толкнет. В бок толкнет игрушку он И в ответ услышит звон. Интересно очень Яшке: Что внутри у неваляшки?</p>	<p>Дети стоят, ровно и прямо; голова слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение состоит из двух простых «Насос» и «Обними плечи». На счет «раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох! Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, на счет «два» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя сильно кланяться, кисти рук не должны доходить до колен. Получается так: руки к коленям – вдох «с пола». Руки к плечам – вдох «с потолка». Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
---	--

### **ВПРАВО – ВЛЕВО**

<p>Ёжик по лесу гулял И цветочки собирал. Справа – белая ромашка, Слева – розовая кашка. Как цветочки пахнут сладко! Их понюхают ребятки.</p>	<p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» поворачиваем голову вправо – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево – тоже вдох! Шею во время поворотов ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Упражнение можно делать сидя. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
---	--

### **КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК**

<p>Ай-ай-ай! Проказник мишка Разбросал по лесу шишки! Будем головой качать, Носом правильно вдыхать.</p>	<p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу – тоже вдох! О выдохе не думать он уходит в промежутке между наклонами – вдохами. Плечи не поднимаются. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
--	--

## МАЯТНИК ГОЛОВОЙ

Тик-так! Тик-так! Стучат часы, И маятник качается. У наших добрых малышей День новый начинается!	Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох! И сразу же без остановки (не возвращая голову в исходное положение) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) – вдох! Выдох уходит посередине каждого вдоха. Шея без напряжения. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.
---	--

## ПЕРЕКАТЫ

Мы умеем танцевать, Носом правильно вдыхать. А теперь учиться будем Перекаты выполнять!	Дети стоят ровно и прямо. Выставляют правую ногу, левая – сзади на расстоянии одного небольшого шага. Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища. Из исходного положения перенести тяжесть тела на переднюю ногу. На счет «раз» делаем пружинку. После этого передняя нога в той же позе тела выпрямляется в колене – выдох уходит пассивно. Плавно, не останавливаясь, переносим тяжесть тела на заднюю ногу. На счет «два» делаем пружинку. Одновременно передняя нога, не сгибаясь, встает на носочек (на нее не опираться) – вдох! Сразу же после приседания нога выпрямляется. Выдох пассивен. И сразу же опять переносим тяжесть тела на выпрямленную переднюю ногу. Норма 4 раза по 4 движения вдоха, не меняя положения ног. Затем все упражнение повторяется с другим положением ног.
---	--

## ШАГИ

Праздник в детский сад пришел – Все танцуют «Рок-н- ролл»! (передний шаг или «Рок- н-ролл»)	Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю. На счет «раз» подняли согнутую в колене правую ногу, носок ступни «смотрит» в пол, на левой ноге слегка присели – вдох! Опустили правую ногу на пол; левая нога в этот момент тоже выпрямилась в колене – выдох. То же с левой ноги. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения. <i>Задний шаг.</i> На счет «раз» слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы «хлопнули» себя правой пяткой по ягодице – вдох! Сразу после этого обе ноги выпрямились (заняли и.п.) –
--	--

	<p>выдох. «Два» - слегка присели на правой ноге, левую согнутую ногу отвели назад и «хлопнули» левой пяткой – вдох! Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.</p>
--	--

## ***УПРАЖНЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА***

### ***НОСОЧКИ – ПЯТОЧКИ***

#### ***1. «НОСОЧКИ»***

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом. На счет «раз» поднимаем носочки ног, упираясь пятками в пол, - вдох! Возвращаем ноги в и.п. – Выдох!  
Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### ***2. «ПЯТОЧКИ»***

И.п. – то же. На счет «раз» на вдохе поднимаем пятки, не отрывая носки от пола.  
Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### ***3. «НОСОЧКИ -ПЯТОЧКИ»***

И.п. – то же. Поочередно поднимаем то носочки, то пяточки. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### ***4. «ОБЕЗЬЯНКА»***

И.п.: 1 вариант – сидя на стуле. 2 вариант – лежа на спине. На счет «раз» с силой сжимаем кисти рук в кулаки, одновременно поджимая пальцы ног, - вдох! Расслабление и выпрямление – выдох!

Норма: 12 раза по 8 вдохов движений.

#### ***5. «НАСОС НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ»***

Дети стоят на четвереньках, упираясь ладонями и коленями в пол, руки прямые, голова опущена,

шея не напряжена. Переносим туловище назад. На счет «раз» садимся на пятки (ступни ног вытянуты) - вдох! Руки в это время вытягиваются перед собой, но кисти рук не перемещаются. Возвращаемся в и.п. – выдох. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### ***6. «РОК-Н-РОЛЛ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ»***

Дети стоят на четвереньках, опираясь на колени и согнутые в локтях руки. Голова опущена. На счет «раз» коленом правой ноги достать локоть левой руки – вдох! Вернуться в и.п. – выдох. На счет «два» коленом левой ноги достать локоть правой руки – вдох! Вернуться в и.п. – выдох. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### ***7. «ПОПРЫГУНЧИК»***

Дети стоят прямо, руки опущены, ноги на ширине плеч. Поворачиваемся на носках всем телом вправо на 90 градусов, на счет «раз» делаем пружинку. Ноги стоят на одной линии друг за другом на расстоянии одного шага. Кистью левой руки дотрагиваемся до правой ноги выше колена, а тыльной стороной правой ладони- до левой ягодицы – вдох! При повороте обратно руки опускаются, ноги выпрямляются, тело останавливается в и.п. – выдох На счет «два» движение выполняется в левую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **ВЕТЕРОК**

(На развитие длительного выдоха)

<p>Вокруг березки нашей</p> <p>Мы весело попляшем</p>	<p>В зале ставится макет березки с прикрепленными на ниточках легкими желтыми листочками. Дети подходят к дереву и дуют на листочки, стараясь вдыхать носом, шумно выдыхать ртом с вытянутыми в трубочку губами.</p> <p>(Так же можно использовать снежинки).</p>
---	---

### **ПОГРЕЕМСЯ**

<p>Сильный мороз Заморозил наш нос. Носик погреем, Подышим скорее. Отогрели нос, А подбородок замерз. Ладочки погреем – Дышим веселее! Мерзнут ножки наши? Весело попляшем! Налетел вдруг ветерок – Шаловливый паренек. Снежинки в небо он поднял</p>	<p>Вдох через нос, шумный выдох в ладошку, которой прикрыто лицо.</p> <p>Глубокий вдох через нос, втянуть нижнюю губу под верхнюю, длительно, бесшумно подуть вниз на подбородок.</p> <p>Выдох на ладошки, произнося слог «фа».</p> <p>Дети выполняют приседания, произнося слог «ух».</p> <p>Танцуют.</p>
---	--

И с ними вальс затанцевал.

### ПАРОВОЗ ПРИВЕЗ НАС В ЛЕС

<p>Паровоз привез нас в лес: Чух-чух-чух! Чух-чух-чух! Там полным – полно чудес.</p> <p>Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, П-ф-ф-ф, П-ф-ф-ф,! Де же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!</p> <p>Вот веселая пчела Детям меда принесла: З-з-з! З-з-з!</p> <p>Села нам на локоток: З-з-з! З-з-з!</p> <p>Полетела на носок: З-з-з! З-з-з!</p> <p>Осу ослик испугал: - Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!</p> <p>На весь лес он закричал: - Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!</p> <p>Гуси по небу летят, Гуси ослику гудят: - Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! - Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!</p> <p>Устали? Нужно отдыхать, Сесть и сладко позевать.</p>	<p>Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.</p> <p>Удивленно произносить «М-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.</p> <p>Низко наклониться, обхватив руками грудь, - свернувшийся в клубок ежик.</p> <p>Звук и взгляд направлять соответственно тексту.</p> <p>Укрепление связок гортани, профилактика храпа.</p> <p>Медленная ходьба, руки «крылья» поднимать на вдохе, опускать со звуком.</p> <p>Дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга.</p>
---	--

--	--

### МЕДВЕЖАТА

<p>Вот весна уж на пороге, Мишки спят в своей берлоге. Лапки сжали, повернулись.</p> <p>После – сладко потянулись. И совсем проснулись. Подышали – вдох, другой. Пахнет все вокруг весной! Справа – талым снегом. Слева – свежим следом. Молодой листвой – вверху. Сочной травушкой – внизу. Вытянули лапки – сделали зарядку. Дружно сели, дружно встали, А потом захохотали!</p>	<p>Дети лежат свободно на ковре, вдыхают носом, на выдохе произносят: «Хр-р-р!»</p> <p>Прижали руки и ноги к груди, повернулись на бок, вдох (долгий) ртом.</p> <p>Зевают со звуком «А-а-а» на выдохе.</p> <p>Садятся по- турецки.</p> <p>Вдох сопровождается сжиманием пальцев рук в кулак, выдох – разжиманием.</p> <p>Вдох с поворотом головы вправо, выдох – свободный.</p> <p>Вдох с поворотом головы влево, выдох – свободный.</p> <p>Вдох с поднятием головы вверх, выдох – свободный.</p> <p>Вдох с опусканием головы вниз, выдох – свободный.</p> <p>Выполнение руками упражнения «ножницы».</p> <p>Движения по тексту.</p>
--	--