**Муниципальное казённое образовательное учреждение**

**«Тимофеевская НОШ»**

**Картотека дыхательных оздоровительных упражнений**

**для часто болеющих детей.**



**Подготовила: Жданова Н.И.**

**с.Тимофеево,2020**

**«Лошадка»**  
Вспомните, как звучит по мо­стовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине весе­лых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость дви­жения лошадки также показыва­ем, снижая и увеличивая темп повтора (20—30 с).  
**«Ворона»**  
Воспитатель. Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сто­рону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно.  
Дети произносят протяжно «ка-а-а-р».  
Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать без­звучно и с закрытым ртом.  
Повторить 5—6 раз.  
**«Змеиный язычок»**  
Представляя, что длинный зме­иный язык пытается высунуться как можно дальше, стараться дос­тать до подбородка. Повторить 6 раз.  
**«Зевота»**  
Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко рас­крыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о», позе­вать. Повторить 5—6 раз.  
**«Веселые плакальщики»**  
Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движе­ниями плеч и шумным вдохом без выдоха. Повторять в течение 30-40 с.  
**«Смешинка»**  
Воспитатель. Попала сме­шинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и все рассмеялись: ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы. А нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.  
**Профилактические упражнения для верхних**  **дыхательных путей**  
*Цели:*— научить дышать через нос; — подготовить детей к выполне­нию более сложных дыхатель­ных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к перено­сице — вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5—6 раз.
2. Сделать по 8—10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая их указательным паль­цем.
3. Сделать вдох носом. На вы­дохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая паль­цами по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать сопро­тивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа паль­цами. Во время более продолжи­тельного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания пальцами по кры­льям носа
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с по­стукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть живот, одно­временно сделав резкий выдох через нос. Повторить 3—4 раза.  
   **7.**  Во время выдоха широко раскрыть рот и максимально высунуть язык, стараясь его кон­чиком достать до подбородка. Произнести «а-а-а». Повторить 5—6 раз.  
     
     
   **^ Лечебные игры**   
   **«Булькание»**  
     
   *Цели:* восстановить носовое дыхание; формировать ритмичный вы­дох, углубляя его. *Материалы:*стаканы, напол­ненные на '/3 водой, соломинки.  
   Перед каждым ребенком на столике стоит стакан с водой и соломинкой. Ведущий показывает, как нужно правильно дуть в ста­кан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает че­рез нос и делает глубокий длин­ный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.  
   По команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем буль­кать.   
   **«Совушка-сова»**  
   *Цели:* скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки; улучшать функцию дыхания (углубленный выдох).  
   Дети садятся полукругом пе­ред ведущим. По его сигналуhttp://medznate.ru/tw_refs/19/18532/18532_html_m1b9bec12.gif «День!» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «Ночь!» они смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у-у-ф-ф». Повторить 2—4 раза.  
   **«Шарик лопнул»**  
   *Цели:* восстановить носовое дыхание; формировать углубленное ды­хание, правильное смыкание губ, ритмирование. *Материалы:*фанты из бумаги.  
   Дети садятся полукругом. Ве­дущий предлагает «надуть ша­рик». Дети должны, «надувая шар», широко развести руки в сторо­ны и глубоко вдохнуть воздух носом, затем выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф», медленно соединяя ладони под «шариком». По хлопку веду­щего «шарик» лопается — дети хлопают в ладоши. Из «шарика» выходит воздух: дети произно­сят звук [ш], делая губы хобот­ком и складывая руки на коле­нях. Повторить 2—5 раз.  
   **«Запасливые хомячки»**  
   *Цель:*тренировать носовое ды­хание, смыкание губ, координацию движений.  
   *Материалы: 2*стула, листы бу­маги (обручи), 4—5 фантов.  
   Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перене­сти через «болото» зерно. Необ­ходимо от стула до стула («боло­то»), шагая по листам бумаги (об­ручам), преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (ли­стам бумаги или обручам). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается по «кочкам» обрат­но. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты.  
   **«Чей шарик дальше?»**  
   *Цели:* укреплять круговые мышцы рта; тренировать навыки правиль­ного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.  
   *Материалы:*стол, 2 пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как шарики, ленточка.  
   Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе расклады­вают ленту, на нее кладут шари­ки. Дети по команде должны вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик ос­танавливается, напротив ставит­ся кубик соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за три попытки укатил­ся дальше.  
   **«Кто самый громкий?»**  
   *Цель:*тренировать носовое ды­хание, смыкание губ.   
   *Материал:*фанты-жетоны.  
   Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, сомк­нуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м», одновре­менно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего полу­чется длинный выдох. Звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижима­ется правая ноздря и также на выдохе с произнесением [м] надо похлопать указательным пальцем по левой. Игра повторяется не­сколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук [м] пра­вильно и громче всех, вручается фант.  
   **«Поезд с арбузами»**  
   *Цели:* улучшать глубину и ритм ды­хания; укреплять мышцы рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки; тренировать координацию движений;  
   учиться согласовывать свои действия с действиями других участников игры. *Материалы:*3—4 мяча разной формы.  
   Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из них. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. После коман­ды «Стоп!» ребенок, у которого мяч, кидает его ведущему — «по­грузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, а играющие де­лают круговые движения рука­ми. Через 2—3 мин они останав­ливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осан­ку дошкольников, чтобы при звуке [ш] губы складывались в трубочку.  
   **«Пчелка»**  
   *Цели:* формировать правильное ды­хание (глубину и ритм); укреплять мышцы рук, пояса верхних конечностей, развивать внимание.  
   Ведущий предлагает поиграть в «пчелку». Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. После слов ведущего «Пчела сказала: "Жу, жу, жу"» ребенок рит­мично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит звук [ж] на вдохе. Вместе с ведущим на вдохе разводит руки и стороны и, расправляя плечи, го­ворит: «Полечу и пожужжу, де­тям меда принесу». Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз.