



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО
НОВГОРОДА ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 441 «Кузнечик»

603136, город Нижний Новгород, улица Ванеева, 120, ИНН 5262085811,
тел.(831)468-29-44, тел. /факс 468-29-43, e-mail:sad4412007@yandex.ru

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом МАДОУ
«Детский сад № 441 «Кузнечик»
Протокол от «30» августа 2018 г.
№ 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 441 «Кузнечик»
Протокол от «31» августа 2018 г.
№ 89/02

**КАРТОТЕКА
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Составила:
инструктор
по физической культуре
Рябова П.А.

г.Нижний Новгород

Содержание

<p>1 и 2 младшие группы(стр4-7)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пузырики. 2. Насосик. 3. Говорилка. 4. Самолет. 5. Мышка и Мишка. 6. Ветерок. 7. Курочки. 8. Пчелка. 9. Косим траву. 10. Часики. 11. Трубач. 12. Петушок 13. Каша кипит. 14. Паровозик. 15. На турнике. 16. Шагом марш! 17. Летят мячи. 18. Насос. 19. Регулировщик. 20. Вырасти большой. 21. Лыжник. 22. Маятник. 23. Гуси летят. 24. Семафор. 25. « Шарик лопнул» 26. «Поезд» 27. «Король ветров» <p>Средняя группа (стр8-16)</p> <p>Комплекс №1(стр8)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1«Послушаем своё дыхание» 2«Дышим тихо, спокойно и плавно» 3«Подыши одной ноздрей» 4 «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание). 5«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание) 6«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание) 7«Ветер» (очистительное полное дыхание). 8«Радуга, обними меня» 	<p>Комплекс №2(стр9)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1«Подыши одной ноздрей». 2«Ёжик». 3«Губы «трубкой». 4.«Ушки». 5«Пускаем мыльные пузыри». 6 «Язык «трубкой». 7. «Насос». 8. «Дышим тихо, спокойно и плавно». <p>Комплекс №3(стр11)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1«Ветер на планете». 2«Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговое дыхание). 3«На планете дышится тихо, спокойно и плавно». 4«Инопланетяне». <p>Дыхательные имитационные упражнения (стр12)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1«Трубач». 2«Каша кипит». 3«На турнике». 4«Партизаны». 5«Семафор». 6«Регулировщик». 7«Летят мячи». 8«Лыжник». 9«Маятник». 10«Гуси летят». <p>Комплекс дыхательных упражнений игрового характера (стр13)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1Ходьба. 2«Куры». 3«Самолёт». 4«Насос». 5«Дом маленький, дом большой». 6«Подуем на плечо». 7«Косарь». 8«Цветы». 9. «Ёж». 10«Трубач». 11«Жук». <p>Упражнения для отработки правильного дыхания (стр15)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Король ветров» 2«Кто самый громкий?» 3.«Большой и маленький» 4.«Паровоз» 5.«Гуси летят» 6.«Дровосек» 7«Часы» 	<p style="text-align: center;">Старшая и подготовительная группы (стр17-26)</p> <p style="text-align: center;">Дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой</p> <p style="text-align: center;">Комплексы упражнений (стр17)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Ладочки» 2.«Погончики» 3.«Насос» («Накачивание шины») 4.«Кошка» (приседание с поворотом) 5.«Обними плечи» 6. «Большой маятник» 7.«Повороты головы» 8.«Ушки» 9.«Маятник головой» (вниз-вверх) 10.«Перекаты» 11.«Шаги» 12.«Задний шаг» 13.«Шум моря» 14.«Аромат розы» <p>Упражнения на удлинение выдоха (стр20)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Наклоны вперед». 2.«Наклоны в сторону» 3.«У кого дольше колышется ленточка». <p>Специальные дыхательные упражнения (стр20)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Задуй свечку». 2.«Полное дыхание». <p>Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей. (стр20)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Ёжик». 2.«Ушки». <p>Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва. (стр21)</p> <p>Комплекс1(стр21)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1«Качалка». 2«Ёлочка растёт». 3«Зайчик». 4«Как гуси шипят». 5«Прижми колени». 6«Гребцы». 7«Скрещивание рук внизу». 8«Достань пол». 9«Постучи кулачками». 10«Прыжки». <p>Комплекс 2 «На улице». (стр22)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1«Погрейся». 2«Конькобежец». 3«Заблудился». 4«Снежный ком». 5«Снеговик веселится».
--	--	--

**Сюжетная
дыхательная
гимнастика для
дошкольников. (стр22)**

**Сюжет 1
«На прогулке»(стр22)**

- 1.«Попа дерева».
- 2.«Берёзка».
- 3.«Ветерок».
- 4.«Аромат цветов».
- 5.«Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).
- 6 «Комарики» (по методу М.Лазарева)

7. «Эхо»
- 8«Отдых».

**Сюжет 2
«Снова в лес» (стр23)**

- 1.Вот сосна высокая
стоит и ветвями
шевелит».
- 2.«Вот нагнулась
ёлочка, зелёные
иглолочки».
- 3.«Стоит Алёна, листва
зелёна, тонкий стан,
белый сарафан».
- 4.«Детки в беретках с
ветки упали, беретки
потеряли» (жёлуди).
- 5.«В колыбельке
подвесной летом
житель спит лесной»
(орех).
- 6.«Солнце утром рано
встало, всех детишек
приласкало».

**Сюжет 3 «Мы
строим дом».(стр24)**

- 1.«Поднимаем
кирпичи».
- 2.«Кладём раствор».
- 3.«Белим потолок».
- 4.«Наклеиваем обои».
- 5.«Красим полы».
- 6.«Игра с песком»
(Автор М.Чистякова).

**Сюжет 4 «Пожарные».
(стр24)**

- 1.«Лезем по пожарной лестнице
вверх».
- 2.«Направляем огнетушитель
на огонь».
- 3.«Затушим горящие угольки».
- 4.«Заглянем в щель».
- 5.«Вышли из горящего дома –
вдохнём глубже».
- 6.«Глоток воздуха» (по методу
А.Н.Стрельниковой).
7. Упражнение на расслабление

Сюжет 5 «На море»(стр25)

- 1.«Какое море большое».
- 2.«Чайки ловят рыбу в воде».
- 3.«Створки раковины
раскрываются».
- 4.«Пловцы».
- 5.«Дельфин плывёт».
- 6.«Акула»
- 7.«Волны шипят».
- 8.«Сон на берегу моря».

**Сюжет 6 « В зоопарке»
(стр26)**

- 1.«Серый, зубастый, по полю
рыщет, телят, ягнят ищет»
(волк).
- 2.«Он несёт на лбу не зря два
развесистых куста» (олень).
- 3.«У него огромный нос, будто
нос лет тыщу рос» (слон).
- 4.«Лежит верёвка, шипит,
плутовка» (змея).
- 5.«По реке плывёт бревно... Ох
и злющее оно!» (крокодил).
- 6.«Рыжая плутовка в лесу живёт,
в деревне кур крадёт» (лиса).
- 7..Упражнение расслабление

1 и 2 младшие группы

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

1. Пузырики.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

2. Насосик.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

3. Говорилка.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту – ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би. Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

4. «Самолетик-самолет»

Воспитатель показывает, как играть в «самолет»: разводит руки в стороны ладонями вверх, поднимает голову вверх - вдох. Делает поворот в сторону, произнося «жжж...», - выдох, стоит прямо, опустив руки, - пауза и т. д. Ребенок повторяет за воспитателем 2-3 раза. Затем воспитатель читает стихок, а ребенок делает движения в ритме стиха: по 2-3 раза в каждую

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

Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу

жу - 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)

Жу- жу – жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3 раза

5. Мышка и Мишка.

Цель: формирование глубокого ритмичного вдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры: воспитатель показывает движения и произносит слова:

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к Мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

6. Ветерок.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

7. Курочки.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову.

Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам.

Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки

вверх – вдох. Повторить 5 раз.

8. Пчелка.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

9. Косим траву.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок,

произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 фаза.

10. Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик- так». Повторять 10–12 раз.

11. Трубочка.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

12. Петушок

Воспитатель просит детей показать, как петушок машет крыльями.

Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.П. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1.поднять руки в стороны – вдох

2.хлопнуть руками по бёдрам «Ку-ка- ре-ку» - выдох 5-6 раз.

13.Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании —выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

14.Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

15.На турнике.

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Повторить 3–4 раза.

16.Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

17.Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед.

Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

Повторить 5–6 раз.

18.Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

19.Регулировщик.

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.

20.Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х- х-х-х». Повторить 4–5раз.

21.Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м- м-м-м».

22.Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

23. Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

24. Семафор.

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

25. «Шарик лопнул»

Цель: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирования.

Ход игры: дети садятся полукругом. Воспитатель предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку воспитателя шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш...», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Воспитатель следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникло чрезмерного эмоционального возбуждения у ребенка.

26. «Поезд»

Цель: улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры: дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу, гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают двигаться задом до сигнала «приехали».

27. «Король ветров»

Воспитатель рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на подвешенные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). По команде воспитателя дуют, а воспитатель показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров».

Средняя группа

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной

6. клетки. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня» Цель:

та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
 2. Задержать дыхание на 3-4 с.
 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.
9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой»».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела. После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!». Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например:

«Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту.

Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф- ф». Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага –вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р». Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х- х». Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м- м».
Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту- у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у». Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой.

Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,

Бьют крыльями тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох),

Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. **«Насос».** Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох. Повторять 4-6 раз:

Это очень просто – Покачай
насос ты. Направо, налёг...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. **«Дом маленький, дом большой».**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка». Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка зайныка (Е Антоновой-Чалой).

6. **«Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой - подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза: Подуем
на плечо, Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой. Подуем

на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. **«Косарь».**

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох.

Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз. 9.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят: Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

Упражнения для отработки правильного дыхания

Ряд простых упражнений, способствующих восстановлению носового дыхания

1. Закрывание рта «на замок»: рот зажимают пальцами либо закрывают ладонью и просят ребенка дышать только носом. Постепенно нос закрывается на более продолжительное время. Через несколько дней упражнение усложняют: проделывают его во время ходьбы.

2. Очень полезно следующее упражнение: 5-6 раз вдыхать и медленно выдыхать воздух, закрыв рот. Кисти рук при этом нужно положить на шею сзади или на верхнюю часть живота.

3. Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата. Встать, выпрямиться. Смотреть перед собой. Правую ноздрю закрыть пальцами правой руки и медленно, плавно вдыхать воздух через левую ноздрю. Затем закрыть левую ноздрю, а вдыхать правой ноздрей.
4. Бег на месте с глубоким дыханием через нос.
5. Приседание с дыханием через нос.
6. Дыхание попеременно через правую и левую половины носа.
7. Движения руками по боковым поверхностям туловища с глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.
8. Наклоны туловища в стороны на выдохе со звуком «М» и «Н».

1.«Король ветров»

Воспитатель рассказывает: «Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому дается по три попытки. По команде воспитателя дуют, а воспитатель показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучших, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (стул).

2.«Кто самый громкий?»

Воспитатель показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положит на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «mmm» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. По окончании игры объявляется победитель.

3.«Большой и маленький»

Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком у-х-х присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

4.«Паровоз»

Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить чух-чух, меняя громкость и скорость.

5.«Гуси летят»

Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8—10 раз), со звуком г-у-у.

6.«Дровосек»

Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести б-а-х.

7.«Часы»

Со звуком «тик» наклониться в левую сторону, со звуком так — в правую (4—5 раз).

Старшая и подготовительная к школе группы

Дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой.

Комплексы упражнений

Сначала несколько общих рекомендаций. Думать следует только о вдохе носом. И тренировать только вдох. Выдох должен осуществляться самостоятельно, без дополнительных усилий, и обязательно после каждого вдоха. Желательно через рот. Выдох не должен сопровождаться шумом.

Вдох делайте одновременно с движением. Не делайте движения без вдохов или вдохи без движений. Все вдохи нужно делать в ритме строевого шага. При вдохе плечи не должны ходить ходуном, подниматься. Не выпячивайте живот.

Не стремитесь сразу освоить весь комплекс. Сначала разучите первые три упражнения, потом добавьте к ним еще три. Когда выполнение первых шести упражнений уже не будет вызывать у вас затруднений, переходите к осваиванию следующих. Занимайтесь регулярно, в помещении, где можно по крайней мере открыть форточку.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Примечание для всех: комплекс упражнений Стрельниковой состоит из двенадцати упражнений, он четко делится на две части. Рекомендуется хорошо освоить первые шесть упражнений комплекса и только потом переходить к выполнению упражнений второй части комплекса, добавляя при ежедневной тренировке каждый день только по одному упражнению.

1.«Ладони»

И. п.: встаньте прямо, руки вдоль туловища. Согните руки в локтях так, чтобы они были направлены вниз, развернув ладонями наружу. Делайте шумные короткие ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения).

Резко и шумно вздохните 4 раза подряд («шмыгните» носом). Опустите руки — пауза 3-4 секунды. Затем еще 4 коротких шумных вдоха и — пауза.

Важно! Активно и шумно вдыхаем через нос и неслышно выдыхаем через рот.

2.«Погончики»

И. п.: встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резко толкните кулаки вниз (к полу), как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращается в и. п. (на пояс). Плечи расслаблены — выдох «ушел».

Выше пояса кисти рук не поднимайте.

3.«Насос» («Накачивание шины»)

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий наклон, руки тянутся к полу, но не касаются его и одновременно делайте шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь и снова наклонитесь, и сделайте короткий и шумный вдох. Возьмите в руки палочку и представьте себе, будто вы накачиваете автомобильную или велосипедную шину. Наклоняйтесь вперед легко и не очень низко. Спина — круглая, а не прямая, голова опущена.

4.«Кошка» (приседание с поворотом)

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Руки согнуты в локтях у пояса.

Важно! *Выполняя упражнения, нельзя отрывать ступни от пола.*

Пружинисто слегка согните колени (глубоко не приседайте). Руки на уровне пояса делают хватательные движения. Спина — абсолютно прямая, поворот — только в талии. Поворачиваясь вправо, сделайте резкий и короткий вдох. Затем — такой же поворот с пружинистым полу приседом влево, с коротким шумным вдохом.

Выдыхать нужно бесшумно и произвольно между вдохами.

5.«Обними плечи»

И. п.: встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите их на уровень плеч.

Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи.

Одновременно с каждым объятием резко «шмыгайте» носом.

Важно! Руки в момент объятия идут параллельно друг другу, а не крест-накрест. Ни в коем случае их не меняйте, при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая; руки широко в стороны не разводите и не напрягайте.

6. «Большой маятник»

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть шире ширины плеч. Наклонитесь вперед, руки тянутся. К полу — вдохните (вдох «с пола»). И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице, наклонитесь назад, руки при этом обнимают плечи.

Вдохните (вдох «с потолка»). Выдох между, — вдохами бесшумный, произвольный.

Важно! Не задерживайте и не выталкивайте выдох!

7.«Повороты головы»

И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо и сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево и шумно вдохните носом с левой стороны. Поворачивайте голову, не фиксируя ее положение на середине, шею не напрягайте. Выдыхайте свободно через рот, не задерживая дыхания.

8.«Ушки»

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. Наклоните голову вправо, стараясь положить ухо на плечо, при этом шумно вдохните носом. Затем наклоните голову влево, вдохните. Покачайте головой, смотрите при этом прямо перед собой.

Важно! Вдохи нужно делать одновременно с наклонами головы, выдыхайте произвольно между вдохами через рот, старайтесь это делать бесшумно.

9.«Маятник головой» (вниз-вверх)

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол), сделайте шумный, короткий, резкий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок), сделайте вдох. Делайте движения вверх- вниз, вдох «с пола», вдох «с потолка». Выдох делайте произвольно и бесшумно между вдохами, через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи.

10.«Перекаты»

Упражнение выполняется в двух вариантах:

1. И. п.: встаньте прямо, левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но не надо на нее опираться). Делайте легкое пружинистое приседание на левой ноге (нога слегка сгибается в колене), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания нога на мгновение выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже пружинисто присядайте на ней, одновременно шумно вдыхая (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия согнута в колене, но не опирайтесь на нее!). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу.

Вперед-назад, приседание-приседание, вдох-вдох.

2. И. п.: встаньте прямо, правая нога впереди, левая — сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Важно!

- Приседания и вдохи нужно делать обязательно одновременно
- Вся тяжесть тела только на той ноге, на которой пружинисто приседаем;
- После каждого полуприседа нога мгновенно выпрямляется и только после этого нужно перенести тяжесть тела (сделать перекаат) на другую ногу.

11.«Шаги»

«Передний шаг» (рок-н-ролл).

И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Левую ногу согните в колене и поднимите до уровня живота, носок тяните вниз как в балете. На правой ноге в это время пружинисто полу-присядайте и делайте шумный вдох носом. Выдохните, примите и. п. Правую ногу согните в колене и поднимите ее на уровень живота, одновременно полуприседавая на левой ноге и шумно вдыхая. И. п. — выдох.

Важно!

- Корпус при выполнении упражнения должен быть прямой.
- Полуприсесть на опорной ноге необходимо для того, чтобы нога, согнутая в колене, легче поднималась до уровня живота. Можно при этом делать встречное движение руками, которые согнуты в локтях, сжаты в кулаки и находятся на уровне талии.
- Старайтесь выдыхать легко, бесшумно, через рот, после каждого вдоха.

12.«Задний шаг»

И. п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. При этом пружинисто полу присядьте на правой ноге и шумно вдохните носом. Выдох — и. п. Затем отведите назад правую ногу, согнутую в колене, слегка полу присев на левой ноге и шумно вдохнув.

Важно! Необходимо синхронизировать вдохи и движения.

13.«Шум моря»

Послушаем шум морского прибоя. Сделаем тихий, мягкий вдох носом и плавно поднимаем вверх руки. А теперь выдохнем: «ш-ш-ш-ш-ш-ш...» И мягко опустим руки. Выдыхаем долго-долго, втягиваем в себя животик, чтобы вышел весь воздух. И снова.

14.«Аромат розы»

Ведущий достает из плотно закрытой шкатулки надушенную искусственную розу. Дети тихо, спокойно, без напряжения, расслабив плечи, вдыхают аромат розы и мягко длительно выдыхают: «А-а-а-х»

Внимание фиксируется не на запахе (*он и так будет ощущаться*), а на мышцах живота. Во время выдоха живот втягивается внутрь, а на вдохе слегка выпячивается. Движения живота должны быть не резкими, а мягкими и ритмичными.

Упражнения на удлинение выдоха

1.«**Наклоны вперед**». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

2.«**Наклоны в сторону**» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

3.«**У кого дольше колышется ленточка**». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

1.«**Задуй свечку**». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!».

Во время упражнения туловище держать прямо.

2.«**Полное дыхание**». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно).

Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»).

Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

1.«**Ёжик**». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

2.«**Ушки**». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С.Толкачёва.

Комплекс 1

1. «Качалка».

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо- хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки.

Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук.

Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени».

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы».

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая:

«Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки».

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!».

Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!».

Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!».

Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим».

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи.

Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит

«Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и неспеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п.- выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

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. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед спрямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладони, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами». Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4-то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – к то же. Повторить 5-6 раз.

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!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз. 39

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывёт бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).

«Лисичка принохивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в

организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рыу, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»)

Источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/09/24/kartoteka-igrovye-uprazhneniya-dlya-provedeniya>

<https://samozdrav.ru/blog/dykhatel'naya-gimnastika-dlya-detey>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/11/04/dykhatel'naya-gimnastika-dlya-detey>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/27/kompleksy-dykhatel'noy-gimnastiki-dlya-detey-doshkolnogo>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/14/bodryashchaya-gimnastika-posle-dnevnogo-sna-mladshiy-starshiy-1>

<https://www.liveinternet.ru/users/svetatka/post342218350/>

<https://nawideti.info/zdorove-rebenka/dykhatel'naya-gimnastika-dlya-detej.html>

