

## **«Дыхательная гимнастика для дошкольников»**

### **Упражнение № 1 «Душистая роза»**

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточено на ребрах. Положить ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Представить, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

### **Упражнение № 2 «Выдох – вдох»**

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. После энергичного выдоха на «п-ффф...» поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и считать до 15 – это вдох.

### **Упражнение № 3 «Поющие звуки»**

Таблица: и, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Повторять эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

### **Упражнение № 4 «Птица»**

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф». Повторение 2 раза.

### **Упражнение № 5 «Весёлые шаги»**

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет.

#### Упражнение № 6 «Трубочка»

Пьем коктейль через трубочку. Выдох носом.

#### Упражнение № 7. Дуем на горячий чай.

Вдох носом. Вытянуть губы узкой « воронкой ». (Выдох.)

#### Упражнение № 8 «Надуй шар»

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

#### Упражнение № 9 «Насос»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая - вверх до уровня груди).

На вдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

#### Упражнение № 10 «Подыши одной ноздрей»

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

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

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

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». Повторить 3-6 раз.

Упражнение № 11 **«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.

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

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

Упражнение №12 **«Обнимашки»**

Исходное положение: стоя, руки перед собой  
На счет 1 – руки — в стороны, вдох; 2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох

Упражнение №13 **«Хомячок»**

Предложите ребенку изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

Упражнение № 14 **«Пружинка»**

И П – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

#### Упражнение № 15 «Аист»

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторить шесть-семь раз.

#### Упражнение № 16 «Бегемотик»

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

#### Упражнение № 17 «Курочка»

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

#### Упражнение №18 «Жук»

Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

#### Упражнение №19 «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—5 раз.

#### Упражнение №20 «ЛЫЖНИК»

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

#### Упражнение №21 «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

#### Упражнение №22 «ГУСИ ЛЕТЯТ»

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

#### Упражнение №23 «СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

#### Упражнение №24 «Фокус»

На кончик носа положить ватку широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх:

С вами в цирке побывали,

За фокусами наблюдали,

Но и сами мы с усами,

Фокусы покажем маме.

#### Упражнение №25 «Насосик»

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает — вдох, выпрямляется — выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 — 4 раза.

#### Упражнение №26 «Паровоз»

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

#### Упражнение № 27 «Шарик»

Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

#### Упражнение № 28 «Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

Выполнение: наклон вправо - вдох. В и.п. - выдох, наклон влево - вдох, в и.п. -

выдох. 5 - 6 раз.

#### Упражнение № 29 «Травушка колышется»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно, покачать кистями рук — вдох, опустить руки вниз — выдох. 4-5 раз.