

СОДЕРЖАНИЕ

Дыхательная гимнастика.

Техника выполнения дыхательных упражнений.

Комплексы упражнений.

Специальные дыхательные упражнения.

Игровые упражнения дыхательной гимнастики.

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

№ 1. «На прогулке».

№ 2. «Снова в лес».

№ 3. «Мы строим дом».

№ 4. «Пожарные».

№ 5. «На море».

№ 6. «В зоопарке».

№ 7. «Полет на Луну».

№ 8. «Новый год».

Комплексы дыхательной гимнастики.

Комплекс № 1. Послушаем свое дыхание.

Комплекс 2.

Комплекс 3.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

Комплекс дыхательных упражнений. Младшая группа.

Комплекс дыхательных упражнений. Средняя группа.

Комплекс дыхательных упражнений. Старшая группа.

Комплекс дыхательных упражнений.

Подготовительная группа.

Игры на развитие физиологического дыхания и формирования воздушной струи.

Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциального ротового и носового дыхания.

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой.

Гигиенический самомассаж для расслабления органов дыхания.

Использованная литература

Интернет-ресурсы.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику. Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Также дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте направлена на повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

Техника выполнения дыхательных упражнений.

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков (ах, ух, фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны».

Часть первая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не

менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

Игровые упражнения дыхательной гимнастики.

«Аист».

Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.

Голова гордо поднята, спина - прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем «крылья» и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед. На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося «ш-ш-ш...». Так же - с другой ногой. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-7 раз.

По болотам, без дороги

Ходит аист длинноногий.

Поют с ветром камыши,

Подпеваet аист: «Ш-ш-ш».

«Ах, как долго мы писали».

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно, *(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко. *(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем, *(Закрывать глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, *(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, *(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)*

«Бабочка».

Спал цветок *(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

«Бегемотик»-1.

И.п.: 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 словами:

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«Бегемотик»-2.

Представим, что мы превратились в толстого неуклюжего бегемота.

Садимся поудобнее, расслабляем все тело и опускаем голову вниз.

Делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ох-хо-о-...». Устал наш бегемотик: сидит он сейчас и зевает, широко раскрывая рот.

«Бегемот, бегемот!



Ты зачем разинул рот?

Хочешь съесть кого-то?»

Спросил я бегемота.

«Просто я зеваю,

Отчего не знаю!

О-хо-хо, о-хо-хо,

Так зевается легко!»

«Большой и маленький дома».

И. п. – основная стойка; вдох – встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох – присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза – ходьба по залу. Повторить 4–6 раз.

У медведя дом большой,

А у зайки маленький.

Мишка наш пошёл домой,

Да и крошка зайнька.

«Большой и маленький».

И.п. - стоя. Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!» Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»

Совсем большой

Мой старший брат –

Пойдет он скоро в школу.

*С ним поиграть всегда я рад,
Брат добрый и веселый!
А я хотя росточком мал,
Но все же очень я удал!*

Упражнение рекомендуется повторить 3-4 раза.

«Бросим мячик».

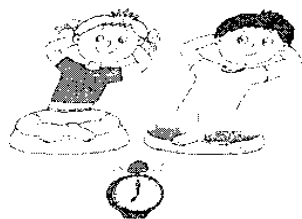
И.П.: стоя, мяч в опущенных руках.

Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

«Будильник».

И.п. - сидя по-турецки. Ладони - на затылке.

Представим, что мы превратились в будильник. Вспомним, как тикает будильник - ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3-4 раза, произнося на наклоне «тик», а при возвращении в исходную позицию «так». Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит. Появляется кукушка - вытягиваем шею вперед и произносим «ку-ку».



*Я не сплю и не лежу –
Ребятишек я бужу.
Колокольчик зазвонит,
Просыпаться он велит.
Или выглянет кукушка
Из хорошенькой избушки,*

Закукует: «Ку-ку-ку!

Солнце светит на лугу!»

Упражнение можно выполнять из положения стоя.

«Великан и карлик».

И.п. - стоя.

Представим, что мы превращаемся в великана. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом как можно выше. А теперь мы превращаемся в карлика. Медленно опуская руки и сгибая в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола. Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

Устали великан и карлик, решили они отдохнуть. Садимся по-турецки, кладем руки на затылок. Спинка ровная. Откинув голову назад, делаем глубокий вдох, а затем наклоняемся вперед и делаем выдох. Выпрямляем спинку, соединяем подошвы ступней ног. Руки лежат на коленях, ноги плотно прижаты к полу. Выпрямляем плечи и высоко поднимаем голову. На выдохе наклоняемся, стараясь коснуться ступней ног головой.



*Шел огромный великан,
Напевал он: «Трам-пам-пам!»
Если карлика я встречу,*

То пройду и не замечу.

Потому что карлик мал,

Я его не увидел!

Каждую часть упражнения рекомендуется повторить 3-4 раза.

«Весёлые плакальщики».

И.п. - произвольное.

Обезьян ты нынче видел?

Кто, скажи мне, их обидел?

Отчего они не скачут?

А сидят и громко плачут».

Почему маленькие обезьянки плачут? Да они просто не поделили между собой банан! Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.

Приподнимаем голову, нахмуриваем брови, уголки губ опускаем вниз.

Громко всхлипываем - делаем несколько коротких вдохов без выдоха,

сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими потираниями глаз кулачками.

Две глупышки-обезьяны

Подрались из-за банана

Разделить фрукт не сумели –

Оттого банан не съели!

«Веселый паровозик».

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения руками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд.

«Ветер».

Дети озвучивают выдох на звук «У», произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом воспитателя.

«Ветерок».

Я ветер сильный, я (руки опущены, ноги слегка расставлены,
лечу, вдох через нос)
Лечу, куда хочу

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 *(круговые движения руками)*
разгоняю.
Повторить 3-4 раза.

«Ветер качает деревья».

Дети поднимают руки вверх и, произнося на выдохе «У», раскачиваются вправо и влево.

«Водолазы».

Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем («опускаемся под воду»). Выдох ртом.

«Волк».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди.

1 – вдох;

2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой;

3 – вдох – вернуться в и.п.;

4 – выдох – то же левой рукой.

«Воздушный шар».

И.п.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.

2- медленный выдох, живот опускается.

«Воздушный шар поднимается вверх».

И.п.- сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами.

1- спокойный вдох со спокойным поднятием ключиц и плеч.

2- спокойный выдох с опусканием плеч

«Волна».

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Ворона».

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «кар-р-р», максимально растягивая звук [р].

«Вырасти большой».

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох;

Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

«Гармошка».

И.п. – стоя ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы.

«Говорим скороговорки»

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

Например:

<i>На</i>	<i>пригорке</i>	<i>возле</i>	<i>горки</i>
<i>Жили</i>	<i>тридцать</i>	<i>три</i>	<i>Егорки.</i>

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

«Гуси- лебеди».



При выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...!» или «кур-лы-ы...!». Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-10 раз.

*Лебедей прекрасных клин
Над просторами равнин
В синем небе пролетает,
Нас с тобою окликает:*

*«Кур-лы, кур-лы, - он кричит.
Дальний путь нам предстоит».*

«Гуси летят».

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у у». Продолжительность 60 секунд.

«Гуси шипят».

И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Гусь».

И.п. - стоя, ноги вместе. Руки опущены.

Представим, что мы превратимся в гуся, гуляющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны.

Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперёд, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».

Во дворе гуляет гусь,



Выступает важно:

«Никого я не боюсь -

Я гусак отважный!»

«Ш-ш, - шипит сердито гусь. -

Уходите, я сержусь!»

Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3-4 раза.

«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.

«Греем руки».

И.п.: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки. Повторить 4—5 раз.

«Дед».

Рано утром вышел дед, в шубу новую одет.

Захотел проверить сам по лугам, по лесам,

Все ли ждут в наряде новом и его встречать готовы.

Дует легкий ветерок ф-ф-ф. (*Вдох через нос, выдох «ф-ф-ф»*)

И качает так листок ф-ф-ф... *Спокойно, напряженно.*

Дует легкий ветерок ф-ф-ф...

И качает так листок ф-ф-ф...

«Дерево на ветру».

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дразнилка» или «Изобрази животное».

Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек.

Весь день за ними я хожу и все твержу, твержу:

Кар-кар, гав-гав, жу-жу,

Бе-бе, ме-ме, ква-ква.

«Дровосек».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Дуем на снежинки».

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

«Дыши медленно».

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно дышать носом: 6-7 раз.

«Дятел».

(по Б. Толкачеву)

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

«Ёж».

И.п.- сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох (4 - 5 раз).

*Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся —
Ёжик сладко потянулся.*

«Ёжик».

И.п. — сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх» (упражнение способствует очищению лёгких).

«Жук».

И.п.: малыш 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».

«Журавль».

И.п. — о.с. Поднять руки в стороны, одну ногу приподнять, опустить медленно вниз. Вдох носом, выдох ртом на звуках (у-у-у-р-р-р).

«Здравствуй солнышко».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки на ширине плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и. п. – выдох.

Звук «А».

Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

И.п. - произвольное. Положим правую руку на голову, а левую - на грудь.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а...». Тянем его как можно дольше.

Звук «И».

Произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

И.п.- произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

Звук «О».

Произнесение звука «о» стимулирует работу, способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний центрального происхождения, связанных с головокружениями и нарушениями походки.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «о-о-о...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

Звук «У».

Произнесение звука «у» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «у-у-у...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.

Звук «Ы».

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма: снимает усталость, повышает работоспособность.

И.п. произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...». Тянем его как можно дольше.

Звук «Э».

Произнесение звука «э» способствует усвоению железа; положительно влияет на головной мозг, глотку гортань, щитовидную и паращитовидную железы.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «э-э-з...». Тянем его как можно дольше.

Примечание. Дополнительно рекомендуется произносить следующие звуки: «щэ-щэ...» (очищает организм, успокаивает нервную систему); «рэ-рэ...» (помогает снять стресс, снизить страхи и заикание); «тэ-тэ...» (укрепляет сердечно-сосудистую систему).

Звук «М».

Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

И.п. - произвольное. Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м...». Тянем его как можно дольше.

Звук «Я (ЙА)».

Произнесение звука «я» положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок; избавляет от боли; придает уверенность в собственных силах.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я...». Тянем его как можно дольше.

Звук «О-У-М».

Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у-у-м-м-м-м...». Тянем их как можно дольше.

Звук «Н».

Произнесение звука «н» активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «н-н-н...». Тянем его как можно дольше.

Звук «Н-А-М».

Произнесение звуков «н-н-а-а-м-м» полезно при стремлении что-либо вспомнить.

И.п. - произвольное.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки «н-н-а-а-м-м...». Тянем их как можно дольше.

Звук «В».

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в...». Тянем его как можно дольше.

Звук «Ч».

Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

И.п. - произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч...». Тянем его как можно дольше.

«Змея».

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперед; 5-6 – вдох; 7-8 – вернуться в и.п. (шипеть).

«Каша кипит».

И.п.: сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Комарик».

1. И.п.- стоя, тело расслабленно. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шеи спереди. Делают вдох. На выдохе дети произносят звук «з-з-з» Предельно долго, негромко.
2. Дети кладут ладони себе на плечи, машут согнутыми руками, двигаясь по залу и произнося звук «з-з-з». Дети выполняют дренаж отделов бронхолегочных отделов: прогоняют комаров хлесткими ударами по спине.

«Конькобежец».

И.п. - стоя.

Представим себя конькобежцами. Складываем руки за спиной «замком», туловище немного наклоняем вперед. Подражая движениям конькобежца, со звуками «к-р-р» поочередно сгибаем правую и левую, ноги, всем телом поворачиваясь в сторону согнутой ноги. Конькобежец режет лед, «К-р-р, к-р-р», - конек поет.

Упражнение рекомендуется повторить 5-6 раз.

«Кораблики».

Вот как ребята вышли погулять. *Идут по кругу, держа в руке кораблик.*

Белые кораблики в ручейке пускать.

Ветерок весенний парус надувай. *Дуют на тюль («дымок»).*
Плыть скорей кораблику к речке помогай.

«Корова» (по Б. Толкачеву).

Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му-у...», стараясь, чтобы звук был ровным.

«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 3 – 4 раза.

«Котёнок».

И.п. - произвольное.

Представим, что мы превратились в котенка. Встаем на коленки, уперевшись ладонями в пол, ловим «свой хвостик» или бумажку, громко мяукаем. А теперь прикроем от удовольствия глаза и покажем, как котенок трется головой о руки хозяйки, мурлыча «мур-мур-мур». При виде собаки котенок меняет позу. Твердо встаем на колени, упираясь ладонями в пол, выгибаем спину и грозно шипим «ш-ш-ш».

Я маленький котенок,

Веселый и смешной.

Я серенький котенок,

Забавный, озорной.

Хозяйку я свою люблю,

«Мур-мур», - ей песенку пою.

Хозяйка блюдечко возьмет

И молока в него нальет.

Хозяйку я благодарю,

Ей «мяу» нежно говорю.

А если встречу псину,

Тотчас же выгну спину.

Стану я шипеть, фырчать,

Чтоб собаку напугать!

«Котята».

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу».

«Кошка-царапушка».

И.п.- стоя, руки вытянуты вперёд.

1 - 2- вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе.

3- резкий выдох через нос - выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.

«Куры».

И. п. – наклониться пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову; вдох – основная стойка, руки к плечам; выдох – наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3–5 раз.

«Ладочки».

Стоим прямо, показывая ладочки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладочки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

«Лёвушка».



И.п. - сидя на пятках. Ладони - на коленях.

Представим, что мы превратились в сильного льва, вышедшего на охоту. Лёвушка начинает высматривать добычу: не убирая с коленей рук и не отрываясь от пяток, медленно поворачиваемся в левую сторону, а затем в правую. Располагаем язык между верхними зубами и губой и облизываем зубы.

Наконец-то лев увидел добычу! Он меняет позу: приподнимаемся на коленях, поднимаем руки с растопыренными пальцами, высовываем язык и рычим сначала громко и протяжно, а затем - тихо, почти беззвучно. Лев выходит на охоту: Ночью медленно крадется. Очень есть ему охота, Кто на ужин попадет?

«Лисичка принохивается».

Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу.

«Лесная азбука».

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, "осваивают" лесную азбуку:

«У-У-У» - идет недобрый человек, его надо прогнать (*топать ногами*).

«А-У-У» - путник заблудился, ему надо показать дорогу (*хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат*).

«Ы-Ы-Ы» - пришло время всем собраться на поляне (*хлопать в ладоши*).

«Ловля комара».

И.п. - произвольное.

Вспомним состояние, которое мы испытываем, когда вокруг нас летает назойливый комар. Давайте попробуем его отогнать и подразнить. Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим «зь-зь...», направляя звук в разные стороны и при этом меняя его громкость. Теперь пытаемся поймать надоедливый комар: хлопаем в ладоши в тех местах, где он «пролетает».

Вот и попался комар: больше он нам не мешает!

Мы дразнили комара:

«Зь-зь-зь!»

Улетать ему пора:

«Зь-зь-зь!»

Не желал он отставать,

Мне пришлось его поймать!

«Лотос».

И.п. – ноги на ширине плеч, ладошки соединить перед грудью. Поднять руки вверх в стороны – вдох носом, и. п. - выдох ртом.

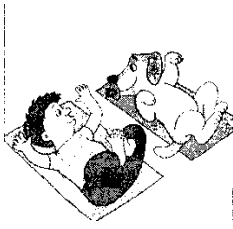
«Лыжник».

И. п.— ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5— 2 мин).

«Лягушонок».

И.п. - стоя, ноги вместе.

Представим, что мы превратились в лягушонка. Сгибаем «лапки», прижимаем их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На выдохе произносим «ква-а-а», неожиданно делаем резкий прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги. Упражнение рекомендуется повторить 3-5 раз.



*Теплый дождик капает,
Выросла трава. Лягушонок
квакает: «Ква-ква-ква-ква-ква!»
Надоела мошкара –
Проглотить ее пора!»*

«Малютка».

И.п. - лежа на спине. Ноги плотно сдвинуты. Руки вытянуты вдоль туловища. Представим, что мы превратились в малютку. Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем стопы к лицу. Беспорядочно размахиваем руками и ногами. Приподнимаем голову, не отрывая плеч от пола. Поворачиваем голову то в одну, то в другую сторону. Радостно вскрикиваем «а-гу», «а-гу». Изображаем плач - жалобно произносим «уа-уа». Имитируем движения губ, сосущих пустышку. Хорошо мне в колыбельке, В теплой маленькой постельке. Я проснулась и пою Звонко песенку мою. Я пою: «А-гу, а-гу! Улыбаться я могу!» Если я кричу: «Уа!» -Покормить меня пора, Приласкать и обогреть, Ползунки переодеть!

«Машина».

Дети выполняют вращения кистями рук, с одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

«Маятник»-1.

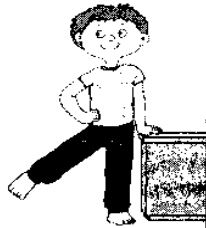
И. п.— ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Маятник» - 2.

И.п. - стоя. Одна рука - на какой-либо опоре.

Представим, что мы превратились в большие настенные часы с двумя маятниками.

Не сгибая левой ноги, помашем ею, как маятником, взад-вперед 5-6 раз. На каждый взмах произносим «бом». А теперь машем правой ногой. Изобразим еще один маятник: не сгибая левой ноги, поднимаем ее в левую сторону, а затем опускаем на пол и произносим «бом». Повторяем 5-6 раз. Выполняем упражнение правой ногой.



*Часы висели на стене,
Показывали время мне.
У маятника плавный ход...
Пока не кончится завод,
Качается он взад-вперед.
Свое он знает дело:*

*Сперва качнется влево,
Потом качнется вправо.*

«Медвежонок».

Дети ложатся на спину, руки - под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на вдохе - похрапывают. Воспитатель комментирует:» Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

«Мельница».

И.п. - стоя. Представим, что мы превратились в ветряную мельницу с большими жерновами. Поднимаем руки вверх и разводим их немного в стороны. Со звуками «ж-р-р» начинаем медленно вращать руками. Постепенно убыстряем темп звуков и движения.

Мельница, как птица

Крыльшками машет.

А мука струится -

Будет хлеб и каша!

«Ж-р-р, запели жернова. -

Подсыпать зерно пора!»

«Надуй шарик».

И.п.: сидя или стоя.

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящим воздушным шариком. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Шарик лопнул, воздух вышел.

Стал он тонкий и худой!

«Насос» -1.

И. п. – основная стойка; вдох – и. п.; выдох – наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища (6-8 наклонов в каждую сторону).

Это очень просто – покачай насос и ты,
Вправо, влево руками скользья.

Назад и вперёд наклониться нельзя.

«Насос»-2.

Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем

аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

«На турнике».

И.п. — стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опустить палку на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

«Носорог».

И.п. — сед с прямыми ногами, руки опущены.

1 — вдох; 2 — выдох — туловище наклонить вперед, коснутся руками носков;
3 — вдох; 4 — выдох — вернуться в и.п.

«Ныряльщики за жемчугом».

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.

Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

«Одуванчик».

Дети на выдохе произносят звук «ф-ф...», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

«Олень».

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

«Осенние листочки».

Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

Активный выдох.

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый а-а-а...

Рябиновый — и-и-и...

Березовый — о-о-о...

Дубовый — у-у-у...

Дети хором поют: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».

«Ослик».

Пчёлку ослик испугал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

На весь лес он закричал : Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

(укрепление связок гортани, профилактика храпа)

«Паровоз».

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч грузом прошёл по кругу. Дети выполняют движение руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произнося на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вздох через нос (набрался сил ... и начинается разгрузка вагонов) - передаётся мяч по кругу в другую сторону (игра продолжается 3-4 мин).

«Паровозик».

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-ту-у-у». Продолжительность – до 30 секунд.

«Партизаны».

И. п.— стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«Перочинный ножик».

И.п.: Лежа на спине.

На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола.

«Петух».

И.п.- встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.

На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; а затем хлопать руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку-ка-ре-ку!»

«Пирог именинника».

Представьте, что на руке стоит три маленьких свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя пропорциями. Задуйте каждую свечу.

Представьте, что перед вами большой именинный пирог. На нем много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.

«Погреемся».

И.п. - стоя.

Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли. Вдруг видим - костер. Давайте погреемся около него! Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи. Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам. Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз.

*Очень холодно зимой,
Дует ветер ледяной.
Мы замерзли и пора
Нам погреться у костра.
Мы протянем две руки
Пусть нас греют огоньки.
Ножками потопаем,
По плечам похлопаем.
Гори, гори веселей,
Ребятишек обогрей.*

«Подснежник».

(Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога)

В руки вы цветы возьмите,
И на них вы посмотрите.
А теперь их поднимите
Вверх, на них вы посмотрите.
Вниз цветы вы опустите,
И опять на них взгляните.
Цветок вправо,
Цветок влево.
«Нарисуйте» круг умело.
Цветок близко, вот вдали,
Ты внимательно смотри.
Вот такой у нас цветок,
Улыбнись ему, дружок.
Быстро, быстро вы моргайте,
И команды выполняйте.

«Подуем на...»

И.п.: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

*«Подуем на плечо,
Подуем на другое,
На солнце горячо*

Пекло дневной порой».

«Подуй на свечу».

Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

«Поймай пчелку».

Дети строят по кругу, воспитатель в центре круга. В руках прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят с произнесением «ж-ж-ж-ж».

«Покажи как...»

1. Как пытит тесто?

«Пых – пых – пых ...»

2. Как паровоз выпускает пар?

«Из – из – из ...»

3. Как шипит гусь?

«Ш – ш – ш ...»

4. Как мы смеёмся?

«Ха – ха – ха ...»

5. Как воздух выходит из шарика?

«С – с – с ...».

6. Подуем на одуванчик. Дует на раскрытые ладони.

«Ф – ф – ф ...»

«Покорители космоса».

И.п. - сидя по-турецки.

Представим себя космонавтами, которым предстоит отправиться в космос. Приготовьтесь к полету: сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьтесь. Сначала мы отправимся на Луну. Сгибаем левую руку в локте, ладонь раскрыта и делаем глубокий вдох. На выдохе со звуком «а-а-а...» медленно поднимаем вверх до предела руку с раскрытой ладонью. Вот и достигли мы Луны, возвращаемся на Землю: медленно опускаем руку с раскрытой ладонью вниз и кладем ее на колено.

А теперь мы полетим на Солнце. Сгибаем правую руку в локте, ладонь раскрыта и делаем глубокий вдох. На выдохе с громким звуком «а-а-а...» медленно поднимаем вверх до предела руку с раскрытой ладонью, а затем возвращаемся на Землю - медленно опускаем руку раскрытой ладонью вниз и кладем ее на колено.

Ребята, нас пригласили к себе в гости инопланетяне, живущие далеко-далеко от Земли. Давайте навестим их!

Сгибаем руки в локтях, ладони раскрыты. Делаем глубокий вдох. На выдохе с постепенно нарастающим звуком «а-а-а...» медленно поднимаем вверх до предела руки с раскрытыми ладонями, а затем возвращаемся на Землю - медленно опускаем руки с раскрытыми ладонями вниз.

Мы станем космонавтами,

Мы станем астронавтами.

Поднимем руку вверх одну

И полетим мы на Луну!

И в гостях мы побывали

У инопланетян,

Потом к себе позвали

Пришельцев звездных к нам!

«Пузырь».

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «Пузырь лопнул» дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

«Пчела».

Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук «ж». В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: «Ам!»

Пчелка, гудит,

Легко взмахивают кистями рук.

В поле лети.

С поля лети —

Медок неси.

Ж-ж-ж... Ам! (Народная приговорка)

«Раздуваем костер».

И.п.: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать через нос — выдох. Повторить 3—4 раза.

«Регулировщик».

И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинением выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4-5 раз).

«Рычание».

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты. Дети на выдохе рычат: «Р-р-р!..», как бы пугая.

«Самолеты».

По команде воспитателя «заводятся моторы», дети произносят на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садиться на посадку - «ух-ух-ух».

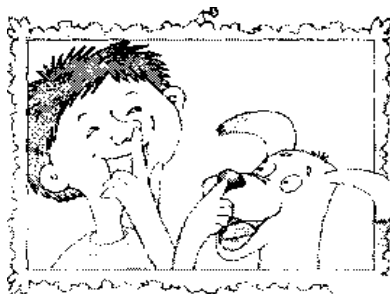
«Синьор-помидор» (по М. Лазареву).

И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе - плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повторить 3—4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

«Смешинка».

И.п. - произвольное.

Представим, что нам в рот залетела самая настоящая смешинка, и нам всем вдруг стало весело-весело. Прищуриваем глаза, растягиваем губы в радостной улыбке и, нажав указательным пальцем на «хохотатель-ную точку» на кончике носа, начинаем смеяться, произнося: «ха-ха-ха», «хе-хе-хе», «хи-хи-хи», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху».



Залетела в рот смешинка,
Засмеялась я: «Ха-ха!»
Ах, смешинка, ты пушинка,
До чего же ты легка!
До чего ж с тобой легко,
«Хи-хи-хи!» и «Хо-хо-хо!»
Я хихикаю: «Хе-хе!»
У меня на языке

Тает, словно льдинка,
Вкусная смешинка!

«Смолою пахнет елочка».

И. п.: ноги врозь, руки на пояс.

1- 2- руки в стороны, глубокий вдох носом.

3-4- вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!»

«Спускай воздух».

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.

«Трактор».

Упражнение укрепляет мышцы языка.

И.п. - произвольное.

Представим, что мы превратились в трактор. А как стучит трактор? Изображаем звук работающего трактора - энергично произносим «д-т, д-т», меняя громкость и долготу звуков.

В поле трактор стоит, Трактор новенький на вид. Вокруг него такой простор!
«Д-т, Д-т», - стучит мотор.

«Трубач».

И.п.: сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, руки подняты.

Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «ту-ту-ту-ту-ту». Повторить 4—5 раз.

«Филин» или «Сова».

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф».

«Хомячки».

Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».

«Цветы».

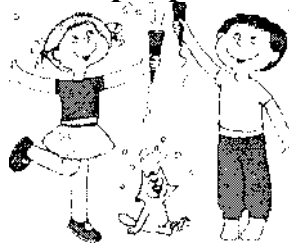
И. п. – о.с.; дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперёд, отводят назад; при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой. Повторить упражнение 6–8 раз.

*Каждый бутончик наклониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались быстро в цветочном букете.*

«Цветочки».

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

«Фейерверк».



И.п. - произвольное.

Представим, что сегодня праздник и что мы стоим на улице и запускаем в небо разноцветные фейерверки. Энергично и четко произносим звуки «п-б, п-б», постепенно ускоряя «запуски фейерверка». А теперь давайте запустим в небо еще несколько фейерверков: энергично и четко произносим звуки «б-п, б-п», постепенно ускоряя темп. «П-б, б-п», - это фейерверк шумит, Праздничный салют звучит. Разлетаются огни, Очень яркие они!

«Часики».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так». Повторить 8—10 раз.

«Чудо-нос».

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

*Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.*

«Шар лопнул».

И. п.— ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны—вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш-ш» (5—6 раз).

«Эхо в лесу»

И.п. - стоя.

Представим, что мы заблудились в лесу. Надо срочно докричаться до остальных! Делаем глубокий вдох, складываем ладони у рта рупором и на выдохе с различными интонациями произносим «ау-ау...». А теперь пробуем изобразить свой крик и ответ эха.

Примечание. Возможен такой вариант: дети распределяются на две команды, которые встают шеренгами друг против друга. Одна из команд громко и протяжно произносит «ау-у...», «ау-а...», «аи-и...», «ая-я...» и т.д. Участники второй команды, изображая эхо, тихо повторяют все звуки. Команды меняются ролями, упражнение возобновляется.

*Оказался я в лесу
И зову своих друзей,
Я им кричу: «Ау, ау!
Откликайтесь поскорей!»
По лесной тропинке
Бродит эхо-невидимка.
Если что-то крикнут дети,
Эхо тут же им ответит!*

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

№ 1. «На прогулке».

«Попа 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.

«Берёзка».

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

«Ветерок».

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

«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!».

«Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

И.п. – 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.

«Комарики» (по методу М.Лазарева).

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

«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 не спеша встают на ноги.

№ 2. «Снова в лес».

«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.

«Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

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.

«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.

«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.

«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. Повторить 5-6 раз.

«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».

№ 3. «Мы строим дом».

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«Игра с песком» (упр. 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.

№ 4. «Пожарные».

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

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.

№ 5. «На море».

«Какое море большое».

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

«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 – то же. Повторить 5-6 раз.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

№ 6. «В зоопарке».

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

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

«Лисичка принюхивается» (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. «Полет на Луну».

«Запускаем двигатель».

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете».

И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

«Надеваем шлем от скафандра».

И.п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены на замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

«Пересаживаемся в луноход».

И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища.

Вдох и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!».

Повторить четыре-шесть раз.

«Лунатики».

И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в сторону, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох - наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи», повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле».

И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища.

Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

№ 8. «Новый год».

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз».

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок.

Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Елочка нарядная».

И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот туловища в сторону, полу присед, руки в и.п., сказать «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

«Хлопушка».

И.п. - стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

«Дует Дед Мороз».

И.п. - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта.

Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

Комплексы дыхательной гимнастики.

Комплекс № 1. Послушаем свое дыхание

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (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 (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

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

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й 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 легких 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.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. 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.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

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

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

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

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 ребер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

Исходное положение - лежа, 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 плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

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

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

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

Радуга, обними меня.

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

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

Комплекс 2.

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

Подыши одной ноздрей.

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

Ежик.

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 полукруглые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

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.

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.

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 легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. 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.

Насос.

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед- 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 3-4 раза.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

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

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

Комплекс 3.

Проводится в игровой форме.

Ветер на планете.

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 1.

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

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

Исходное положение - 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» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 6-8 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

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.

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.

Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

Отдельные упражнения включены в данные комплексы можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Комплекс дыхательных упражнений.

Младшая группа.

Упражнение № 1. «Переключка животных».

Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

Упражнение № 2. «Трубач».

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в «трубу». Инструктор хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в «трубу».

Упражнение № 3. «Топор».

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести - ух! - на длительном выдохе.

Упражнение № 4. «Ворона».

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!

Упражнение № 5. «Гуси».

Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе произнести: «га». Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение - вдох. На выдохе произнести «га, гы».

Комплекс дыхательных упражнений.

Средняя группа.

Упражнение № 1. «Поиграем животиками».

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают - животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо

небольшую игрушку. Когда ребенокдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

Упражнение № 2. «Узнай по запаху».

Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.

Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.

Упражнение № 3. «Носик и ротик поучим дышать».

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую из рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

Упражнение № 4. «Загони мяч в ворота».

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на «мяч», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить «мяч» в ворота с одного выдоха.

Упражнение № 5. «Погудим».

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-«ветерок» быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

Комплекс дыхательных упражнений.

Старшая группа.

Упражнение № 1. «Дышим по разному».

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. «Свеча».

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 3. «Упрямая свеча».

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей».

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Упражнение № 5. «Танец живота».

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ф-ф-ф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

Комплекс дыхательных упражнений.

Подготовительная группа.

Упражнение № 1. «Душистая роза».

Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, 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. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ф-ф-ф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.

Упражнение № 3. «Поющие звуки».

Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите 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,- сссс. 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. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.

«Гимнастика для мозга»

Регулярные тренировки в замедленном дыхании являются хорошим средством для повышения силы защитных механизмов, предохраняющих

мозг от недостаточного кровоснабжения. Защемление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Речевое, диафрагмально-реберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный (1:15; 1:20) как раз и тренирует эти защитные механизмы, тем самым, играя физиологическую роль в повышении умственной работоспособности.

Комплекс упражнений.

Упражнение № 1. «Наклоны вперед».

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох и выдох, затем, задержав дыхание, наклоняйтесь, доставая руками пол. Сделайте несколько (5-7) наклонов, пока не возникает ощущение нехватки воздуха, после чего примите исходное положение, сделайте вдох и выдох, снова задержите дыхание, затем еще раз повторите наклоны туловища. После выполнения - спокойная ходьба, не задерживая дыхания. Повторите упражнение 2 раза.

Упражнение № 2. «Приседания».

То же, что и в первом упражнении, только вместо наклона туловища делается приседание. Повторяйте 2 раза.

Упражнение № 3. «Прямой маятник».

Качание туловища вперед - назад. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на 30 градусов, спина прямая. Резкое «торможение» и быстрый наклон назад, резкое «торможение» и снова наклон вперед, и так 15-20 раз. Дыхание произвольное. Движения выполняются непрерывно.

Упражнение № 4. «Боковой маятник».

Качание туловищем из стороны в сторону. Исходное положение - стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, наклонить туловище вправо - резкое торможение, и так 15-20 раз. Движение выполняется непрерывно, дыхание не задерживается.

Постоянство и систематичность - необходимое условие при постановке диафрагмального дыхания. Делать дыхательные упражнения дети должны осмысленно, а не механически.

Комплекс упражнений.

«Качалка».

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

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«Достань пол».

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

«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.

«Прыжки».

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

Комплекс упражнений «На улице».

«Погрейся».

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

«Конькобежец».

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

«Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

«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.

«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.

«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.

1. Повороты головы налево и направо. На каждый поворот головы - шумный короткий вдох носом.
2. Наклоны головы вперёд- назад с аналогичными вдохами.
3. Обнимание плеч: резко, из положения руки в стороны окрестным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой правое плечо.

Стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным. Затем одновременно с напряжением мышц, произносят звук «р-р-р-р».

1. На вдох- вращение кистями с медленным подниманием рук вперёд-вверх; на выдох- опускание рук вниз через стороны.
2. Спокойный вдох носом - задержка дыхания - спокойный выдох ртом, говоря при этом «пф».
3. Спокойный вдох через нос - правая рука идёт вперёд, левая назад; спокойный выдох через нос - правая рука- назад, левая - вперёд.

Дети ложатся на пол по кругу, головой в центр, сначала резко напрягая мышцы, потом резко расслабляя их, закрывают глаза.

Игры на развитие физиологического дыхания и формирования воздушной струи.

Чья птичка дальше улетит.

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов.

Одновременно играть могут несколько детей (по количеству птичек).

Птичек ставят на край стола. Если играют несколько детей, можно поставить столы в ряд.

Педагог предлагает малышам подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя: «Птички полетели!» дети дуют на птичек.

По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птичка дальше улетела.

Указание: «Продвигать птичку можно только одним выдохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя».

Одуванчики.

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Одуванчики.

Игру лучше проводить на прогулке. Воспитатель дает в руку малышу сорванный одуванчик. Если играют несколько детей, одуванчик дают каждому малышу.

По команде педагога: «Дуйте!» дети делают вдох и длительный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После выдоха подводятся итоги — чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда педагога, дети снова выполняют выдох. Подводятся итоги. Играют до тех пор, пока у всех детей с одуванчиков не облетят пушинки.

Надуй игрушку (воздушный шарик).

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Надувные маленькие игрушки или воздушные шарики.

Педагог предлагает каждому ребенку взять игрушку (шарик), которая больше всего понравилась. Дети надувают игрушки (шарики), делая вдох через нос и медленный выдох через рот.

Кораблик.

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Кораблики, сделанные из тонкой яркой бумаги. Таз (ванночка) с водой.

Игру можно проводят в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы складываются, как для звука [п]: «п-п-п». Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек.

Бабочки.

Каждый ребёнок берёт бабочку, прикрепленную за ниточку к палочке, и под звучание музыки дует на неё, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

Воздушный футбол.

Оборудование: «мячи» из ваты, кубики.

Из кусочков ваты скатать шарик – «мяч». Ворота – 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» – вата должна оказаться между кубиками.

Шторм в стакане.

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

Ветряная мельница.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Снегопад.

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

Листопад.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнение, так как это может привести к головокружению.

Загнать мяч в ворота.

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

Паровозик свистит.

Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. Выдыхать воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.

Фасолевые гонки.

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов-«фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

Чья фигурка дальше улетит?

На столах лежат вырезанные из тонкой бумаги (или салфеток) фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Каждый ребенок садится напротив своей фигурки. Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали» для разных фигурок обозначается движение. Одни дети дуют на фигурки, а остальные следят.

Горох против орехов.

Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет), «клюшки» — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2—3 горошины и 2—3 ореха) предварительно разбросаны по всему полю.

Мыльные пузыри.

Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.

Новогодние трубочки-шутки.

Под воздействием выдыхаемого воздуха раскручивается бумажный язычок.

Комплексы дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания.

№ 1.

Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счет 1: 2: 3: 4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5: 6: 7; под счет 8: 9: 10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

«**Ныряльщики**»: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

«**Кто лучше надует игрушку?**» - вдох носом (1-4), медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

Дать понюхать цветок, духи, фрукты.

2. Комплекс дыхательной гимнастики.

«**Часики** - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: «Тик – так». (10-12 раз).

«**Трубач**» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф». (4-5 раз).

«**Лыжник**» - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м». (1-2 мин).

3. Комплекс дыхательной гимнастики.

«**На турнике**» - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: «Ф-ф-ф» (4-5 раз).

«**Ежик**» - сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох (4-5 раз).

«**Гребля на лодке**» (сидя, ноги врозь): вдох - живот втянуть (руки вперед), выдох - живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

4. Комплекс дыхательной гимнастики.

«**Совушка-сова**» - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у». (1-2 мин).

«**Пилка дров**». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

«**Дровосек**». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

5. Комплекс дыхательной гимнастики.

«**Вырастем большими**». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

«**Гуси гогочут**». И.п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в и.п. - вдох. (5-6 раз).

«**Маятник**». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

«**Заканчиваем гимнастику**». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой.

1-й комплекс.

«Греем наши ручки» *Соединить ладони и потереть ими до нагрева*
«Проверяем носик» *Нажимать указательным пальцем точку под носом*
«Лепим ушки» *Указательным и большим пальцем «лепим» ушки*
«Правая ноздря, левая ноздря» *Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем*
«Сдуваем листик» *Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот*

2-й комплекс

«Греем наши ручки» *Соединить ладони и потереть ими до нагрева*
«Проверяем кончик носа» *Слегка подергать кончик носа.*
«Сделаем носик тоненьким» *Указательными пальцами массировать ноздри.*
«Примазываем ушки, чтоб не отклеились» *Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами.*
«Как мычит теленок» *Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям нос.*
«Сдуем снежинку с ладони» *Вдох через нос, выдох через рот.*

3-й комплекс

«Моем руки» *Движения кистями, как при мытье рук.*
«Шагаем по пальчикам» *Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки.*
«Лебединая шея» *Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка.*
«Крепко спим» *Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот.*
«Мы проснулись» *Несколько раз зевнуть и потянуться.*

Гигиенический самомассаж для расслабления органов дыхания.

- *от середины лба к вискам и вокруг под глазами до переносицы;
- * от переносицы к ушам (как при умывании);
- * переднюю поверхность шеи в направлении к туловищу;
- * руки, плечи в направлении к туловищу;
- * живот круговыми движениями по часовой стрелке (все по 5-20 раз).

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

Размышляя о природе здоровья, древнегреческий врач и естествоиспытатель Гиппократ писал в «Книге о ветрах»: «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или меньшем количестве, или более сгущённый, или пропитанный болезнетворными

миазмами входит в тело... » Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго появления трудов греческого мудреца. И здесь нельзя не упомянуть пионера дыхательной гимнастики Гермеса Трисмегиста. Системе физиологически обоснованных и высокоэффективных дыхательных упражнений Гермеса Трисмегиста – более двух тысячелетий! Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», - вся наша планета дышит и развивается как живой организм.

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.

Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа.

С медицинской точки зрения этот аспект нормальной жизнедеятельности человека разработан достаточно хорошо, философские и психологические составляющие находятся на этапе дальнейших разработок. Однако педагогический компонент исследования речевого дыхания недостаточно изучен.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависит от цели и условия общения.

Сейчас все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи; используется при лечении заикания.

Заикание занимает совершенно особое место среди речевых расстройств, и именно с ним, точнее, с беспрецедентно большим процентом излечения этого недуга прочно ассоциируется гимнастика Стрельниковой.

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку! »

Вдох – это жизнь, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

В литературе встречаются и другие нетрадиционные методы лечения: гимнастикой йогов, дыханием «по-Бутейко», гимнастикой Цигун, методом Су-Джок, даосской дыхательной системой. В каждом из них есть свое

рациональное звено. Но они все требуют от человека максимальных энергетических затрат, а некоторые даже перестройки всего образа жизни и рассчитаны на годы напряженной тренировки.

Итак, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Именно поэтому я решила использовать методику дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой в системе реабилитации заикания у Упражнения, предложенные А. Н. Стрельниковой, сложны в использовании с детьми дошкольного возраста. Поэтому я решила адаптировать эти упражнения, используя ритмизированную речь. Данная форма речи доступна, понятна детям дошкольного возраста, а, главное, является одним из приемов коррекции заикания.

Дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой я начала использовать с детьми подготовительной группы. Результатом этого стало:

*повысилась мотивация к занятиям;

*снизился уровень общей заболеваемости;

*повысился уровень продуктивности по коррекции заикания.

Поэтому я стала включать упражнения по технике активного вдоха и в занятия с детьми старшего дошкольного возраста.

Правило первое.

Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Стремитесь к тому, чтобы он был естественным: максимально активным, коротким, как укол, яростным, и резким до грубости. Чтобы понять, как совместить все эти требования в рутинном дыхательном движении, воспользуемся советом Александры Николаевны. Она считала, что сторонники объемного, затянутого вдоха пребывают в величайшем заблуждении относительно его безвредности для здоровья. вспомните, говорила Александра Николаевна, как принимаем все мы, когда в воздухе пахнет гарью. Какова наша реакция на опасность? вспомнили! Наши предки использовали обоняние для защиты от врагов, а современный человек использует доставшуюся от предков способность воспринимать и различать запахи для защиты собственного здоровья. Выполняя упражнения, думайте только о вдохе и никогда не стесняйтесь шумных звуков, которые производятся при такого рода энергичном дыхании.

Ваш вдох должен быть непродолжительным и заинтересованным! При этом нужно – представить себе, что от интенсивности и качества вдоха зависит не только ваша жизнь, но и жизнь тех, кого вы приручили и обязаны защищать. Согласитесь, ничего трудного в такой модели вдоха нет. Просто требуется время, чтобы осознать все рекомендации А. Н. Стрельниковой, и начать правильно дышать.

«Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка – тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.

Правило второе.

Движение, движение и еще раз – движение! Выполняя упражнения, соблюдайте одновременность вдохов и движений и ни в коем случае не контролируйте выдох – пусть он будет произвольным, однако лучше всего выдыхать ртом.

Обратите особое внимание на то, что вдох следует делать или в момент выполнения движения, или в момент максимального сжатия грудной клетки.

Выдох – результат вдоха.

Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно – но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушным. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

Правило третье.

Думаю, что каждый из нас, если и не накачивал автомобильную камеру, то прекрасно представляет себе, как происходит процесс. Третья особенность и третье правило дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в том, что вдохи необходимо повторять так, как будто вы накачиваете камеру или надуваете воздушный шар. Нетрудно заметить, что, действуя по принципу «пассивный вдох – активный выдох», вам ни за что не удастся надуть шар, вернее, наполнить воздухом дыхательные пути легких.

Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», «16», «32», то есть, вдыхаем сериями: два, четыре, восемь и т. д. раз подряд (при этом важно соблюдать следующий темп дыхания: 60-72 вдоха/мин.). Пауза между сериями вдохов составляет 2-3 секунды. Продолжительность интервалов между выдохами должна быть несколько большей, поскольку выдохам мы не «помогали», и воздух уходил произвольно.

Следите за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Естественно, что для детей достаточно 8-16 серий.

Правило четвертое.

А. Н. Стрельникова особо подчеркивала важность соблюдения этого правила для всех, кто решил заняться оздоровлением по ее методике.

Какое количество вдохов рекомендуется делать подряд? Этот вопрос решается индивидуально, однако можно делать именно столько вдохов, сколько даются вам без труда – свободно, комфортно и легко.

Хорошо, если при выполнении каждого упражнения вы будете делать 2 «подхода» по 96 вдохов. При нормальном самочувствии рекомендуется дышать сериями по восемь, шестнадцать и тридцать два вдоха из исходного положения стоя. При неудовлетворительном самочувствии и (или) болезни рекомендуется дышать сериями по два, четыре и восемь вдохов из исходного положения сидя или лежа.

А. Н. Стрельникова подчеркивала, что дыхательные упражнения – это борьба за крепкий и здоровый сон, и в идеальном варианте легкие нужно накачивать за час до сна.

Правило пятое.

Если вы решили заняться дыхательной гимнастикой Стрельниковой всерьез и надолго, никогда не выполняйте упражнения мимоходом. Настройтесь на занятия, отрешитесь от проблем, мешающих занятиям, сконцентрируйтесь и вслушайтесь в себя. И тогда вы услышите собственное дыхание и сразу же поймете, что делаете правильно, а что – неправильно.

А. Н. Стрельникова считала, что гимнастикой нужно заниматься независимо от самочувствия, более того, чем оно хуже, тем чаще следует выполнять дыхательные упражнения, правда, следует чаще отдыхать.

1. Разминка.

Помните о вдохе! Нюхайте воздух!

Учимся в игре! Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу, и вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внюхиваетесь в воздух, чтобы определить, с какой стороны подстерегает вас опасность. Никакие упражнения не вернут вашим ноздрям естественной подвижности, свойственной первобытному охотнику и утраченной человеком городским за ненужностью, однако стремиться к этому нужно.

Дети дошкольного возраста выполняют разминку, прослушав стихотворение:

Мы сегодня так играем –

Нюхать воздух начинаем.

Чем же пахнет? Не понять –

Нужно носиком вдыхать.

Вдох-вдох-вдох-вдох.

Гарью пахнет – ох-ох!

2. «Шаги».

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать, - взволнованно,

заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а наоборот – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания – возможно, непривычный для подавляющего большинства – переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой –вдох. Шаг правой – вдох.левой, правой... вдох, вдох. «А когда же выдохнуть?» - спросите вы. «Отработанный воздух выйдет сам – без вашего участия. Не думайте о выдохе!

Такое дыхание в движении – еще одна отличительная черта гимнастики Александры Николаевны (вспомните: в любом другом гимнастическом комплексе упражнения выполняются на счет «раз-два», читай, «вдох-выдох»)

Шаги-вдохи по Стрельниковой можно делать на месте, при ходьбе по комнате, если позволяет метраж, или даже переступая с левой ноги на правую – вперед-назад, вперед-назад. Главное, чтобы ваши движения были ритмичными и частыми.

Научить детей дошкольного возраста выполнять это упражнение можно с помощью следующего стихотворения:

Аты-баты, аты-баты.

А сегодня мы солдаты.

левой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Ладонки».

Исходное положение: встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки {хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладонки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в

груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладошки.

Запах мышки мы узнаем –

Делать вдох не забываем.

Коготки мы выпускаем –

Мышку быстро мы поймаем!

Повороты и наклоны головы

4. «Повороты»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Справа потянуло гарью! Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Слева потянуло гарью! Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и поворотов головы вправо-влево, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Обучать детей данному упражнению можно, играя в «Любопытную Варвару».

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

Чем же пахнет – не понять,

Нужно носиком вдыхать.

5. «Ушки».

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклоняйте вначале к левому, потом – к правому плечам, как если бы вы хотели с укоризной сказать кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно! ».

Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (иди в размеренном ритме ходьбы на месте).

Короткий и шумный вдох носом производится одновременно с каждым покачиванием головой. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов влево-вправо, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Детям дошкольного возраста освоение этого упражнения предлагается в виде игры в «Старшего брата».

Головою покачаем –

Влево-вправо наклоняем.

Будто говорим братишке –

«Ай-ай-ай, как не стыдно!

Ты зачем порвал все книжки? »

Плечи мы не поднимаем –

Воздух носиком вдыхаем.

6. «Малый маятник».

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Снизу потянуло гарью! Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Сверху потянуло гарью! Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Вдох и наклон (подъем головы вверх) выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте.

Мышцы шеи расслаблены, вверх-вниз поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов-подъемов головы вниз-вверх, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Для детей дошкольного возраста это упражнение предлагается в виде игры «Сад-огород».

Собирайся народ,

Поиграем в «Сад-огород»!

Вверх мы голову поднимем –

Фрукты спелые увидим.

*Пахнет грушей очень вкусно.
А внизу растет капуста.
Апельсин на ветке близко –
А внизу растет редиска.
Африканский фрукт – банан,
Овощ синий – баклажан,
От лимона – аромат,
Нюхать лук не каждый рад.*

Главные движения.

7. «Кошка»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч (или чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены. Всем знакомы нацеленные, осторожные, крадущиеся движения кошки, охотящейся на воробья. Нечто похожее предстоит проделать и вам! Добыча справа! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся вправо, перенося тяжесть тела на правую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Добыча слева! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся влево, перенося тяжесть тела на левую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим еще одного воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Не думайте о выдохе! Он происходит произвольно между вдохами – без вашего «участия»! Следите за тем, чтобы приседание было легким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии.

Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. А. Н. Стрельникова рекомендовала выполнять две «сотни» движений (можно и больше).

Категорически не рекомендуется делать энергичные повороты и приседания при травмах нижних конечностей, при артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. Внимание! При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

При плохом самочувствии упражнение «Кошка» рекомендуется выполнять сидя. Норма движений-вдохов: 24 подхода – 4 вдоха.

Дети выполняют упражнение, играя в «кошку и воробья».

Вышла кошка на охоту –

Воробьев поймать охота.

Носом чует запах дичи –
Вправо смотрит – нет добычи,
Влево смотрит – видит их
И хватает в тот же миг.
Подражая этой кошке –
В кулачки сожмем ладошки,
Влево-вправо приседаем –
Запах «воробья» вдыхаем.

8. «Погончики».

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются).

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно.

Для детей упражнение выполняется в сопровождении стиха:

Руки в кулачки сжимаем –
Теперь руки вниз толкаем –
Кулачки тут разжимаем –
Воздух носиком вдыхаем.

9. «Насос».

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а немного перед собой. У вас авария – спустила шина! Нужно взять в руки «рукоятку насоса» - ей может быть свернутая трубочкой газета или палочка – как можно быстрее накачать шину и ехать дальше. Начинайте частые и ритмичные наклоны туловища вперед. Поршень вашего насоса хорошо смазан – руки свободно и легко опускаются к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох! Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. Разогнувшись, не поднимайте голову вверх: фиксируйте глазами воображаемую спущенную шину, лежащую на полу!

Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна особо выделяла это упражнение и рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений, а делать 3, 4 и даже 5 подходов по 96 вдохов-наклонов за один урок.

Внимание! При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

При плохом самочувствии упражнение «Насос» можно выполнять и сидя – без наклона, а только с обозначением движения, но с коротким и шумным вдохом. Норма движений-вдохов – 24 подхода 4 вдоха.

Детям предлагается взять в руки карандаш, как рукоятку насоса, и накачивать шину автомобиля.

Едем, едем мы домой.

На машине легковой.

Въехали на горку – стоп!

Колесо спустило – хлоп!

Из багажника насос достанем –

Шину быстро накачаем!

Воздух мы внизу вдыхаем

Голову не поднимаем!

10. «Обними плечи».

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью, немного ниже шеи. Начинайте движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука «обнимает» правое плечо, а правая – левую подмышку.

Следите за тем, чтобы руки шли параллельно друг другу. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось «объятие» – закончился вдох. Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Не отводите руки далеко от туловища и ни в коем случае не разгибайте локти. Соблюдайте одновременность наклонов и «объятий» и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. А. Н. Стрельникова рекомендовала сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «Зажимаю там, где болезнь расширила!».

Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Для детей – в сопровождении стихотворения:

Ой, ребята, замерзаем –

Плечи дружно обнимаем!

Зиму радостно встречаем –
Свежий воздух мы вдыхаем.

11. «Большой маятник».

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, спина прямая. Приступайте к наклонам туловища вперед. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох. Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. Не останавливая движение, прогнитесь в пояснице, слегка откидываясь назад и обнимая обеими руками плечи. Вдох носом в тот самый момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный.

Нетрудно заметить, что это сложное движение распадается на два уже освоенных вами упражнения («Насос» и «Обними плечи») и действительно напоминает маятник: вперед-назад, «Насос» - «Обними плечи».

Вдох и движения выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

В связи с тем, что в этом упражнении происходит соединение двух упражнений, то и стихотворные тексты тоже соединяются – дети накачивают шину, а разгибаясь – обнимают плечи – показывают, как замерзли.

Шину стали мы качать.

Стали руки замерзать.

Раз – качаем,

Два – мы плечи обнимаем.

Вот несколько основных упражнений, которые я использую в своей работе.

Думаю, вам пригодится.