

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Дыхательное упражнение «Ветер и листья»

После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

2. Дыхательное упражнение «Носиком дышу свободно»

Цель: Улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

*Носиком дышу свободно,
Тише - громче, как угодно.
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.*

(Вдохи всем телом после каждой строки)

3. Дыхательное упражнение «Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом вдох дуют на пальцы, сложенные в щепоть.

4. Дыхательное упражнение «ОСЛИК»-1

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)

5. Дыхательное упражнение «МЫ ИДЕМ В ОСЕННИЙ ЛЕС»

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!
(ходьба по залу с согнутыми в локтях руками)

Там полным-полно чудес.
(удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа)

Вот идет сердитый еж:
П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!
(низко наклониться, обхватив руками грудь – свернувшийся в клубок ежик)

Где же носик? Не поймешь.
Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела
Детям меда принесла.
З-з-з! З-з-з!
Села нам на локоток,

6. Дыхательное упражнение «КАЧЕЛИ»

энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота. Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.*

7. Дыхательное упражнение "Бегемотик"-1

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:
Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

*То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).*

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).*

8. Дыхательное упражнение «Мышка принюхивается»

Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем, небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномерный выдох.
Учуяла мышка, как сладко пахнет земляничка,
прибежала к ней, хочет ее съесть.

9. Дыхательное упражнение «Осенние листочки»

Педагог.

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 ноют свои песенки.
Осенние листочки на веточках сидят, Осенние
листочки детям говорят: Осинový 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».

10. Дыхательное упражнение «Синьор-помидор»

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.

11. Дыхательное упражнение «Аромат цветов»

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

Педагог.

В апреле, в апреле луга запестрели.

С прогулки букеты приносим в апреле.
Крапивы немного домой притащи -Пусть бабушка сварит зеленые щи.

12. Дыхательное упражнение «Зайкина морковка»

Педагог Осень угостила Зайчонка овощами: сначала достала капусту, а потом морковку.

Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произнося! звуки «х», «ш», «с», энергично работая мышцами живота. Во время упражнения руки кладут ладонями на живот.

13. Дыхательное упражнение «Осы» (по Б. Толкачеву)

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

14. Дыхательное упражнение «Пожалеем Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров —
Даже танцевать готов. Ну и
веселье у куклы и Мишки —
Полечку пляшут без передышки.

**15. Дыхательное упражнение
«Шарик мой воздушный»**

Педагог.

Шарик мой воздушный.
Какой ты непослушный!
Зачем ты отвязался,
Зачем помчался ввысь?
Вернись скорее, шарик!
Вернись!..

Поднять руки вверх — вдох, медленно опускать вниз
— длительный выдох с произнесением
звука «Ш-ш-ш...».

**16. Дыхательное упражнение
«Надувала кошка шар»**

Надувала кошка шар, А
котенок ей мешал: Подошел
и лапкой — топ! А у кошки
шарик — лоп! Ш-ш-ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох,
стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать
круглым, как шар. После небольшой задержки
дыхания происходит продолжительный выдох с
произнесением звука «ш». Дети должны стараться,
чтобы воздух выходил равномерно.

**17. Дыхательное упражнение
«Пузыри»**

Хором.

Эй, мышонок, посмотри, Звать к себе,
помахивая кистями. Мы пускаем
пузыри: Синий, красный, голубой.

Перед тем как назвать каждый цвет, сильно надуть
щеки и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой! — (Русская народная
потешка) Обе руки вверх, разведя их чуть в
стороны.

18. Дыхательное упражнение «Жужжит пчела»

Педагог.

Пчелка, гудит,

Легко взмахивают кистями рук.

В поле лети.

С поля лети —

Медок неси.

Ж-ж-ж... Ам!

(Народная приговорка)

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

19 . Дыхательное упражнение «Ветерок»

(по Б. Толкачеву)

Дети после спокойного вдоха продолжительно произнося на выдохе:

«Ф-ф-ф...» Педагог.

Помоги мне, ветерок,

Паруса надуй, дружок,

Пусть плывет кораблик мой

К папе с мамочкой домой.

(А. Белая)

А теперь, Зайчонок мой, на
обед пора домой.

20. Дыхательное упражнение «Ежик»

(по

Б.

Толкачеву)

После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых-пых...», энергично работая мышцами живота.

Педагог. А вот и второй ежик вылез из своей норки.

Встретил в чаще еж ежа.

• Как погода, еж?

• Свежа.

И пошли домой дрожа,

Съежась, сгорбясь, два ежа.

(И. Демьянов)

Чтобы ежата не замерзли, ежик сшил им на ножки теплые сапожки.

21. Дыхательное упражнение «Корова»-1

(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.

Встретил в чаще еж ежа.

- Как погода, еж?

- Свежа.

И пошли домой дрожа,

Съежась, сгорбьась, два ежа.

(И. Демьянов)

Чтобы ежата не замерзли, ежик сшил им на ножки теплые сапожки.

22. Дыхательное упражнение «Корова»-2

(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.

23. Дыхательное упражнение «Дятел»

(по Б. Толкачеву)

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

24. Дыхательное упражнение «Воздушный футбол»

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

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.

25. Дыхательное упражнение «Яблоня»

Цель: развивать слуховое внимание, умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками.

Педагог читает сказку, дети выполняют движения по тексту:

*Есть сказка новая у нас - интереснейший рассказ.
Про то, как яблоня росла, и каждый год весной цвела,
Все лето яблоки висели и потихоньку дружно спели.
А эта яблоня какая? Да, да, красивая, большая,
И много у нее ветвей, совсем как руки у детей.*

(Дети встают в круг, тесно прижавшись друг к другу. Поднимают вверх соединенные руки, покачивают ими).

*Солнце ласково нас греет, быстро яблоки поспеют.
Вы посмотрите-ка на них, как много яблок здесь больших.*

(Дети разъединяют руки, сжимают их в кулачки).

Что-то ветер разыгрался и раздулся, разгулялся.

(Дети покачивают руками из стороны в сторону).

*Надо ветру помогать, тоже будем поддувать,
Носом воздух набираем, через ротик выпускаем.*

(Дети дуют все вместе).

*Сразу яблоки упали и о землю застучали,
Вдруг, откуда ни возьмись, здесь зверята собрались,
Быстро яблоки съедают, в лес обратно убегают.*

(Топают ногами).

*Одно яблоко осталось, повисело еще малость,
Дальше с яблони свалилось, по дорожке покатилося.
Посмотреть на белый свет, хочешь верь, а хочешь нет.*

(Движение "веретено" согнутыми в локтях руками).

26. Дыхательное упражнение «ГУДОК ПОРОХОДА»

Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Представим, что мы превратились в огромный пароход. А как гудят пароходы, когда здороваются друг с другом?

Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у...».

Я огромный пароход, У меня отличный ход. По волнам вперед иду, Прочь с дороги: «У-у-у!»

Ощущения. Каким пароходом ты был? Что ты чувствовал, когда был пароходом? Почему?

27. Дыхательное упражнение «Гудит паровоз»
Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состояние организма в целом.

И.П. - стоя в колонне «паровозиком».

Взрослый. Представим, что мы превратились в паровоз с вагончиками. Цепляйтесь друг за друга и поехали!

Дети колонной, не спеша, передвигаются по комнате, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося «чух- чух- чух».

А как гудит паровоз? Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у...».

Точно сказочная птица Паровоз по рельсам мчится. Он несется во весь дух и пыхтит: «Чух-чух, чух-чух!» «У-у-у», - гудок дает, Паровоз летит вперед!

Ощущения. Каким паровозом ты был? Что ты чувствовал, когда был паровозом? Почему?

28. Дыхательное упражнение «Гуси- лебеди»

При выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...!» или «кур-! лы-ы...».

Лебедей прекрасных клин
Над просторами равнин
В синем небе пролетает,
Нас с тобою окликает:
«Кур-лы, кур-лы, - он кричит.
Дальний путь нам предстоит».

Ощущения. Что ты чувствовал во время движения? Кем ты был, гусем или лебедем? Почему? Каким ты был? Что изменилось в твоём настроении?

Примечание. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-10 раз.



29. Дыхательное упражнение «АИСТ»

Взрослый. 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.

По болотам, без дороги
Ходит аист длинноногий.
Поют с ветром камыши,
Подпевает аист: «Ш-ш-ш».

Ощущения. Что ты чувствовал во время движения? Какой ты аист? Изменилось ли твое настроение? Как? Когда?

Примечание. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-7 раз.

30. Дыхательное упражнение «ГУСЬ»

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

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

Взрослый. 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 вперед, 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!»

Ощущения. Какой ты гусь? Что ты чувствовал, когда был гусем? Что изменилось в твоём настроении?

Примечание. Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3-4 раза.

31. Дыхательное упражнение «БУДИЛЬНИК»

Упражнение способствует профилактике мышечной слабости, улучшает мозговое кровообращение.

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

Взрослый. 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 зазвенит,
Просыпаться он велит. Или выглянет кукушка
Из хорошенькой избушки, Закукует: «Ку-ку-ку! Солнце светит на
лугу!»

Ощущения. Какие мышцы напрягались во время упражнения? Какие части тела устали? Какие отдохнули?

Примечание. Упражнение можно выполнять из положения стоя.

32. Дыхательное упражнение «МАЯТНИК»

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

Взрослый. 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.**

Ощущения. Какими ты был часами? Что ты чувствовал? Что ты чувствуешь сейчас? Какие ощущения в ногах? Какое у тебя настроение?

33. Дыхательное упражнение «ДРОВОСЕК»

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И.П. - стоя. Ноги широко расставлены. Руки опущены.

Взрослый. Представим, что мы превратимся в дровосека. А чем обычно занимается дровосек? Давайте тоже попробуем наколоть дров. Глубоко вдыхаем, на выдохе поднимаем руки над головой и соединяем ладони. Резко и быстро, словно «топор» очень тяжелый, наклоняемся, опускаем руки и со звуком «бах» «разрубаем» пространство между ступнями.

Дровосек топор берет, Он
дрова рубить идет.

По бревну ударит крепко, «Бах!» - и
полетела щепка!

Ощущения. Какой ты дровосек? Понравилось ли тебе быть дровосеком? Что ты чувствуешь сейчас? Что чувствует твоё тело?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 5-8 раз.

34. Дыхательное упражнение «БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ»

Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

И.П. - стоя.

Взрослый. 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!

Ощущения. Каким тебе понравилось быть - большим или маленьким? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 3-4 раза.