

# Дыхательная Гимнастика

Подготовила:

Ситникова Т.М., воспитатель МБДОУ д/с № 1

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

Все упражнения следует проводить в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

## Бегемотик

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).

## Часики

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».  
Повторить до 10 раз.

## Бабочки полетели

Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

### **Надуй шарик**

И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «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.

Можно использовать стихи:

*Надуваем быстро шарик,  
Он становится большой.  
Шарик лопнул,  
Воздух вышел.  
Стал он тонкий и худой!*

### **Подуй на одуванчик**

И.п.: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### **Курочка**

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

### **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».

## **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.

## **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: «каррр», максимально растягивая звук [р].

## **Паровозик**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

## **Вырасти большой**

И.п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

## **Гуси летят**

Медленная ходьба.

На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### **Воздушный шарик**

И.п.: сидя или лежа, ребенок кладет руки на живот.

Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик.

Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает дыхание на 5 секунд.

Выполняется 5 раз подряд.

### **Бросим мяч**

И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».

Повторить 5-6 раз.

### **Петушок**

И.п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

К нам в гости пришёл петушок. *Поднять руки в стороны (вдох).*

Он кричит вот так: «Ку-ка-ре-ку!» *Хлопнуть руками по бедрам (выдох).*

### **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.

### **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.

## **Ножницы**

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

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.

После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

## **Хомячок**

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

## **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.

### **«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».

### **Косим траву**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

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

### **Регулировщик**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

### **Сердитый ежик**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторить три-пять раз.

### **Говорим скороговорки**

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

Например:

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки.

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

### «Подуем на...»

ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,  
Как трубка, станет рот,  
Ну, а теперь - на облака  
И остановимся пока».

### «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».

Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

### Ветерок

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

*(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу

*(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо

*(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх

*(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

И в облака

*(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

Ну а пока я тучи разгоняю

*(круговые движения руками).*

Повторить 3-4 раза.