

Дыхательная гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста

В работе с детьми дошкольного возраста мы используем дыхательные гимнастики, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровление организма, она способствует насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализует и улучшает психоэмоциональное состояние организма.

В работе с детьми используются дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос). Эти упражнения развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Прежде чем научить выполнять правильно упражнения дыхательной гимнастики, педагоги предварительно должны сами освоить дыхательные упражнения, так же нельзя заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды. Комплексы упражнений можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать надо с упрощенной формы выполнения с постепенным усложнением, чередуя их в течение двух недель. Закаливающую носовую гимнастику можно делать сидя, стоя, лежа. Если сначала дышать носом трудно, можно делать время от времени вдох ртом. Следует заниматься несколько раз в день по 2–3 минуты, вдыхать и выдыхать воздух следует через нос. Эту гимнастику можно включать во все комплексы дыхательной гимнастики, в режимные моменты в течение дня.

Упражнения по методу очистительного дыхания рекомендуется проводить вместо физкультминуток во время организованной образовательной деятельности и после физической нагрузки для снятия напряжения, усталости. Делаем глубокий вдох носом и полный удлиненный выдох через рот. Чтобы ребенок дышал правильно, надо научить его выполнять упражнения в виде разных игровых образов.

Звуковые дыхательные упражнения могут выполняться ежедневно во время утренней гимнастики, в течение дня в режимных моментах, на занятиях, как способ коррекции психического состояния детей. В летнее время лучше проводить на участке, во время прогулки. Эти упражнения необходимо проводить в осенне-весенний период, когда идет подъем заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняется как в покое, так и ходьбе. Для эффективности дыхание должно выполняться не менее 3 минут. С целью систематического использования дыхательных упражнений надо обязательно включать их в оздоровительную гимнастику и использовать на физкультурных занятиях.

Таким образом, одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления дошкольников является то, что выполнение упражнений не требует экономических затрат и поэтому может применяться в любой ДОО, а доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателями для оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. С помощью дыхательных упражнений воспитанник не только оздоровится, но и будет пребывать в хорошем настроении, а при регулярном выполнении дыхательных упражнений простуды будут обходить детей стороной.

1 и 2 младшие группы

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

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

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

Упражнение 2. НАСОСИК.

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

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

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

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

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

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

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

4

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево по свищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

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

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

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

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

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

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

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Часики.

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

Трубач.

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

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

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

Паровозик.

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

На турнике.

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш!

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

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос.

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

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.

Вырасти большой.

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

Лыжник.

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

Маятник.

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

Гуси летят.

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

Семафор.

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

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнося "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист

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

5. Дровосек

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. 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. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Средняя группа

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

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

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

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

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

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

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

3. «Подыши одной ноздрей»

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

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

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

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

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

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

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

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

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

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

Повторить 4-10 раз.

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

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

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

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

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

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

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

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

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

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

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

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

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

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

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

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

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

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс №2

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

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

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

2. «Ёжик».

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

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все

лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

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

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

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

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

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.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

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

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

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

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

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

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

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

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

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

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

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

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

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

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

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

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

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

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

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

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

Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

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

Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

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

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

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

Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи».

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

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

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

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

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

Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

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

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

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

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.
Направо, налево...
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

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

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайчика (Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

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

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.
Потом повторим всё опять:
Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
Идём со мной косить вдвоём:
Замах направо, а потом
Налево мы махнём.
И так мы справимся с жнивьем.
Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:
Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти

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

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

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

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

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

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

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

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

10. «Трубач».

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

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

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

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

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужжу.

Старшая и подготовительная группы **ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СРЕЛЬНИКОВОЙ** **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!»). Выдохнуть 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.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

Комплекс 1

1. «Качалка».

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

2. «Ёлочка растёт».

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

3. «Зайчик».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят».

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени».

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

6. «Гребцы».

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

7. «Скрещивание рук внизу».

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

8. «Достань пол».

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

9. «Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки».

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

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся».

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

2. «Конькобежец».

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

3. «Заблудился».

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

4. «Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим».

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

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

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

2. «Берёзка».

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

3. «Ветерок».

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

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

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

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).

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

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

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

Сюжет 2 «Снова в лес».

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

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

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные 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.

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

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

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

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

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

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

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

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами».

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

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи».

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

2. «Кладём раствор».

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

3. «Белим потолок».

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

4. «Наклеиваем обои».

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

5. «Красим полы».

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

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

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

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

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

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

3. «Затушим горящие угольки».

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

4. «Заглянем в щель».

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

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

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

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

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

7. Упражнение на расслабление.

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

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое».

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

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

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

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

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

5. «Дельфин плывёт».

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

6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

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

7. «Волны шипят».

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

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и

вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

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

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

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

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

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

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

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

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

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

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

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

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

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

7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

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

