

Дыхательная гимнастика, упражнения



Музыкальный руководитель: Попова Валентина Владимировна

Цель. Научить воспитанников дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо- и кровообращение в легких.

Основные правила. 1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении — это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

Упражнение 1

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (*пять-шесть раз*).
2. Сделать восемь-десять вдохом и выдохом сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При выдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным **за** счет постукивания по крыльям носа.

5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (*три-четыре раза*).
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (*пять — шесть раз*).
8. Полоскание горла 1,5-процентным раствором морской соли.

Упражнение 2

1. **«Трактор»**. Воспроизведение звучания мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).
2. **«Стрельба»**. Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Вы сунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).
3. **«Фейерверк»**. Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-н-б» (укрепляются мышцы губ).
4. **«Соня»**. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
5. **«Гудок паровоз»**. Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со туком «у-у-у» (выдох удлинен).
6. **«Упрямый ослик»**. Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются — не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, по те начинают кричать: и «Й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» — обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение, кстати, очень эффективно воздействует на взрослых людей, страдающих храпом.)
7. **«Плакса»**. Один ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы». другой обращается к нему со словами: Что ты плачешь — «ы» да «ы»? Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, песни петь и танцевать после этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга).

Упражнение 3

1. **«Большой и маленький»**. *И.п.* — основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»)
2. **«Паровоз»**. Ходить по комнате, согнутым руками имитируя движение колес паровоза, и произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
3. **3.«Аист»**. *И.п.* основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося: «Ш-ш-ш» (*шесть-семь раз*).
4. **«Дровосек»**. *И.п.*-основная стойка на выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произвести «бах» (*пять восемь раз*).

5. «Гуси летят». Медленная ходьба» имитирующая полет на вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать произнося «Г-у-у» (*восемь-десять раз*).
6. «Гуси». *И.п.* — стоя, ноги стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «бах» (*пять-восемь раз*).
7. «Часы». *И.п.* — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом так вернуться в *и.п.*, сделать глубокий вдох, затем то же вправо.
8. «Часы». *И.п.* — сидя по-турецки. Положив руки на затылок, произнести «тик», выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем наклониться вправо.

Упражнение 4

1. «Погремся». *И.п.* — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «У-х-х! У-х-х!», вернуться в *и.п.* (*восемь-десять раз*).
2. «Мельница». *И.п.* — стоя, ноги вместе, руки вверх, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения, вернуться в *и.п.* (*шесть-семь раз*).
3. «Конькобежец». *И.п.* — стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу; при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р» (*пять - шесть раз*).
4. «Сердитый ежик». *И.п.* — стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа («П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р») (*три пять раз*).
5. «Лягушонок». *И.п.* — стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести: «К-в-а-а-к».
6. «В лесу». *И.п.* — основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать: «А-у-у»
7. «Веселая пчелка». Вдох свободный. выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчелка села па нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).
8. «Великан и карлик». Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед-«низ. согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откину» голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

Упражнение 5

1. «Поиграй на трубе». *И.п.* стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» (*15-20 секунд*).
2. «Косарь». *И.п.* — стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие,

размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х!». Выполнять в среднем темпе (*пять-восемь раз*).

3. «Дровосек». *И.п.* — стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами (*пять-восемь раз*),
4. «Лови комара». *И.п.* — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з-з-з!» (*четыре-пять раз*).
5. «Помаши крыльями, как петух». *И.п.* -то же. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» (*пять-шесть раз*).
6. «Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!» (*20-30 секунд*).
7. «Погремся». *И.п.* — стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками, произнося: «Б-р!Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе (*четыре-шесть раз*).
8. «Вертушка». *И.п.* — стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!». Выполнять в среднем темпе(*пять-семь раз*).
9. «Маятник». *И.п.* — сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к!Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе (*восемь-девять раз*)