

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1 «Сибирячок»
633011, Новосибирская область, город Бердск, м-он Северный, 20/1
тел.(8-383-41) 3-70-34; e-mail: bsk_du01@mail.ru

Картотека дыхательной гимнастики (для детей группы раннего возраста)

**Подготовила:
воспитатель Запевалова Елена Владимировна**



Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «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.

Вопросы задаёт воспитатель, дети отвечают.

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.

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

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жужу -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)

Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

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.

Упражнение 6. 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.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Наклонитесь, свободно свесить руки-«крылья» и опустить голову.

Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам.

Выдох. Выпрямитесь, поднять руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Показать детям 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 .

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Произнося «зу-зу» дети машут 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.

Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета

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 произнеся "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.

№ 1 Жуки

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)

№ 2 Котят

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

№ 3 Котят и собачки

Дети делятся на 2 группы «котят» и «собачки». Воспитатель предлагает котят ходить на носочках, мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котят успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

№ 4 Самолёты

По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

№ 5 Медвежонок

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – 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».

№ 6 Надуй шарик

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.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.

№ 7 Паровоз с грузом

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

№ 8 Поймай пчёлку

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

№ 9 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.

№ 10 Снежинки и ветерок

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.

№ 11 Солнышко и дождик

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

№ 12 Спрятался

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:

пальчик о пальчик тук-тук-тук,

ножками быстренько туп-туп-туп,

личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№ 13 Сугробы

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» -

дыхание через нос. По команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).

№ 14 Часики

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

№ 15 Трубочка

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

№ 16 Петух

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

№ 18 Насос

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

№ 19 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». (4 – 5 раз)

№ 20 Гуси

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

№ 21 Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)

№ 22 Дыши спокойно

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.

№ 23 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».

№ 24 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).

Дыхательно-звуковая гимнастика « Полет на Луну».

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

1. «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.

2. «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-у». Повторить 4-6 раз.

3. «Надеваем шлем от скафандра».

И.п. - сидя па корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

4. «Пересаживаемся в луноход».

И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох -и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

5. «Лунатики».

И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи», Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

6.«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 4-6 раз.

Дыхательные упражнения

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.

Упражнение 6. 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.

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.

Упражнение 10. ЧАСИКИ.

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

Упражнение 11. ТРУБАЧ.

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

Упражнение 12. 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.

Упражнение 13. 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-ф». Повторить 3–4 раза.

Упражнение 14. ПАРОВОЗИК.

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

Упражнение 15. 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.

Упражнение 16. 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 1.5м

Упражнение 17. 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.

Упражнение 18. 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.

Упражнение 19. 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.

Упражнение 20. 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.

Упражнение 21. ЛЫЖНИК.

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

Упражнение 22. 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.

Упражнение 23. ГУСИ ЛЕТАТ.

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

Упражнение 24. 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 произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

Упражнение 25. 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.

Упражнение 26. 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.

Упражнение 27. 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.

Упражнение 28. 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.

Упражнение 29. 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, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Упражнение 30. 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.

Упражнение 31. 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.

Упражнение 32. 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.

Упражнение 33. 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.

Каша кипит

(по методу Б. Толкачёва)

Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф».

Повторяют 3-4 раза.

Воздушный шар

(по методу Б. Толкачёва)

Лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

Медленный вдох – поднимается только живот.

Медленный выдох - живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

Комарик

(по методу Б. Толкачёва)

Стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох носом. На выдохе произносится звук «з-з-з» предельно долго, негромко.

Повторить 3 – 4 раза.

Лев

(по методу Б. Толкачёва)

Стоя, изобразить рычание льва. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «р-р-р».

Насос

(по методу Б. Толкачёва)

На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с»

Пчела

(по методу Б. Толкачёва)

Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

Самолёт

(по методу Б. Толкачёва)

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у».

Аромат кухни

Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох через рот. Затем медленный вдох через нос и медленный выдох через рот со словами «а – а – ах».

Часики

Стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе

«тик – так».

Помогаем руками

Сидя на полу, ноги по-турецки.

Вдох, руки медленно поднять вверх.

Выдох, опустить через стороны.

Повторить 3 раза, затем:

Спокойный вдох, правая рука вперёд, левая назад.

Выдох, меняя положение рук.

Повторить 3 раза и спокойно лежать несколько минут.

Зверёк

Стоя, руки опущены. Обнажить верхние руки, делая оскал. Произвести резкие, короткие вдохи носом, задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 3 – 5 раз.

Ветерок

(по методу Б. Толкачёва)

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. На вдох плавно поднять руки вверх. Выдыхая, опустить руки и произнести: «ф».

Цветок

(по методу Б. Толкачёва)

Сидя по-турецки, закрыв глаза, сделать спокойный вдох через нос, задержать дыхание. На продолжительном выдохе сказать «а – а – ах».

Воздушный шар поднимается вверх

Сесть по-турецки, одна рука лежит между ключицами.

v. Спокойный вдох с медленным поднятием плеч.

5. Спокойный выдох, плечи опускаются

Повторить 3 раза.

Очищающее дыхание

Стоя. Сделать вдох через нос. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением. Повторить 4-5 раз.

Парус

И.П. – основная стойка. На счёт «раз» - вдох; на счёт «два, три, четыре» - продолжительный выдох со словами: «ветер надувает парус».

Северок – ветерок

Во время ходьбы по залу, дети произносят закличку: на вдохе - «се-ве-рок», на выдохе – «ве-те-рок», поднимая и опуская при этом руки. Повторить 3-4 раза.

Дыхательное упражнение йогов

Закрывать правую ноздрю пальцем, медленно вдохнуть через левую, выдохнуть в ту же ноздрю (выдох в два раза продолжительнее вдоха) То же проделать с левой ноздрей. Повторить 15 раз.

Быстрый вдох и быстрый выдох через нос. После 10 вдоха и выдоха задержать дыхание.

Спокойный вдох и выдох с втягиванием живота.

Лягушка

Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».

Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква – а – а».

Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.

Дыхательная гимнастика «На море»

«Большое море» - и.п. – о.с. (3-4 раза)

1. вдох, руки в стороны, подняться на носки.
2. выдох, вернуться в и.п.

«Чайки ловят рыбу» - и.п. – ноги врозь. (3-4 раза)

1. вдох, наклон вперёд, руки в стороны.
2. выдох, вернуться в и.п.

«Дельфины плывут» - и.п.- о.с. (3-4 раза)

1. вдох.
2. выдох, наклониться, коснуться правым локтем левого колена.
3. вдох. Вернуться в и.п.
4. выдох, наклон к правому колену.

Обними себя

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, кисти повернуты вперёд, пальцы разведены.

1. Сделать глубокий вдох.
2. Молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы кисти хлестнули по лопаткам.
3. Плавно и медленно вернуться в и.п., делая глубокий медленный вдох.