

## Дыхательные упражнения

### «Удивляемся»

Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.

И.П. – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох через нос

1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох.

2 – и.п. 7 раз

### «Поворот»

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.П. основная стойка.

1 – сделать вдох

2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед

3 вернуться в и.п. – 7 раз

### «Ежик»

Ежик добрый и колючий,

Посмотри во круг получше

И.п. – основная стойка

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом

2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот – 7 раз

### «Маятник»

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем с начала.

И.п. руки на пояс – вдох

1 – наклон вправо – выдох

2 – и.п. – вдох

3 наклон влево – вдох

4 – и.п. – по 3 раза в каждую сторону.

### «Часики»

Часики вперед идут и за собою нас ведут

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены

1 – взмах руками вперед – тик (вдох)

2 - взмах руками назад – так (выдох) – 10 раз

### «Задуй свечи»

Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечи нам задуть

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч

1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание

2 – сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать: «Фууу..» - до 6 раз

### **«Семафор»**

Семафор самый главный на железной дороге, с ним никогда не бывает тревоги.

И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки свободно

1 – поднять руки в стороны – вдох

2 – медленно опустить руки с длительным выдохом и произнести звук «сссс...» 5 раз

### **«Дыхание»**

Подыши одной ноздрей, и к тебе придет покой.

И.п. – стоя, спины прямо

1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох

2- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю – выдох и левую закрыть – по 2 раза с каждой ноздрей

### **«Ветер»**

Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул

И.п. – основная стойка, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку

1 – полный вдох, выпячивая живот

2- задержать дыхание на 3-4 сек.

3 – сквозь жатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами – 5 раз

### **«Регулировщик»**

Верный путь он нам покажет, повороты все укажет.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч

1 – правая рука вверх, левая в сторону – вдох носом

2 – левая рука вверх, правая вниз с произношением звука ррр... на выдохе – 5 раз

### **«Насос»**

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.

И.п. – основная стойка

1 – наклон туловища в сторону – вдох

2 – руки скользят, при этом громко произносится звук ссс... - выдох - 10 раз

### **«Петух»**

Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил во круг.

И.п. встать прямо, ноги врозь, руки вдоль туловища

1 – поднять руки в стороны (вдох)

2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» - выдох – 5 раз

### **«Гуси летят»**

Гуси высоко летят, на детей они глядят.

И.п. – основная стойка

1 – руки поднять в стороны – вдох

2 – руки опустить вниз со звуком «гуу» - выдох – 4 раза

### **«Ушки»**

Ушки слушать все хотят, про ребят и про зверят

И.п. – основная стойка

1 - наклон головы вправо – вдох

2 - наклон головы влево – выдох – по 2 раза в каждую сторону

### **«Воздушный поцелуй»**

И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища

1 - Медленный вдох через нос,

2 - задержка дыхания (имитация) поцеловать руку

3 – медленно подуть на ладонь, как будто посылаете воздушный поцелуй, чтоб он улетел далеко. Губы в этот момент вытянуты вперед – трубочка.

Выдох длинный, спокойный протяжный. Повторить 3 раза

### **«Надуем воздушный шарик»**

И.п. ноги на ширине плеч, руки около рта (имитация, как будто держим сдутый воздушный шарик)

1 - Медленный вдох через нос,

2 - небольшой выдох (как будто начали надумать воздушный шарик)

Повторить 3 раза действие 1 – 2, постоянно увеличивая объем в руках, как будто надувается невидимый воздушный шарик.

А теперь, ребята, представим, что мы надули шарик и нужно на него подуть, так чтоб он улетел далеко – далеко.

Глубокий вдох через носы, медленный и долгий выдох через рот, губы вытянуты в трубочку.

### **«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.П.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Обе ладони положить на пупок.

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

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

3. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

### **«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)**

Цель: научить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

И.П. лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

1. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.
2. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.
3. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

*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.

### **«Мы насосы»**

И.П. ноги узкой дорожкой, носки слегка смотрят в стороны, руки соединены впереди. Как будто держат насос.

- 1 – вдох через нос, руки поднять до уровня груди
- 2 – выдох через рот и произнести протяжно звук СССС.... Руки опускаются вниз.

### **«Пузырики»**

И.П. – о.с., руки на поясе

Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёки–пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### **«Послушаем свое дыхание»**

Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, определять его глубину и состояние организма.

И.П.: стоя, сидя, лежа – любая удобная позиция. Мышцы расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

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

Важно не только провести с ребёнком упражнение, но и объяснить ему значение тех или иных показателей.

### **«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.

Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.