

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

# Комплекс дыхательной гимнастики

## Послушаем свое дыхание

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

И.п. – стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к своему дыханию и определяют:

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

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

## Дышим тихо, спокойно и плавно

Цели: учить расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем свое дыхание с целью контроля.

И.п. – стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя – спина ровная, глаза лучше закрыть. Когда грудная клетка начнет 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 дыхании.

## Подыши одной ноздрей

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

И.п. – стоя, сидя, 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 легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе оказалась «ямка». Повторить 3-6 раз.

## **Воздушный шар**

Цели: учить укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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 вдох – живот медленно втягивается. Повторить 4-10 раз.

## **Ветер**

Цель: учить укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, обеспечивая вентиляцию легких во всех отделах.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

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

## **Радуга, обними меня**

Цели: учить укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

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 сначала направить вперед. Как бы обнимая плечи (одна рука идет под мышку, другая на плечо). Повторить 3-4 раза.

## **«Дровосек»**

Ноги врозь, руки в «замок», опущены вниз. Поднять прямые руки вверх – вдох, опустить – выдох.

## **Упражнения дыхательной гимнастики для часто болеющих детей дошкольного возраста.**

1. **«Часики»** – Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». 10-12 раз.
2. **«Трубочка»** - сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный вздох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф» 4-5 раз.
3. **«Петух»** – Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» 5-6 раз.
4. **«Каша кипит»** – Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь и расслабляя живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».
5. **«Паровоз»** – Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.
6. **«На турнике»** – Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носках – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф» 3- 4 раза.
7. **«Насос»** – Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с»! Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону. 6 – 8 раз.

8. **«Регулировщик»** – Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р» 4 – 5 раз.

9. **«Летят мячи»** – Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х» 5 – 6 раз.

10. **«Вырасти большой»** – Встать прямо ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х» 4 – 5 раз.

11. **«Лыжник»** – Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м» 1,5 – 2 минуты.

12. **«Гуси летят»** – Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опускать вниз с произношением длительного звука «г-у-у-у» 1 – 2 минуты.

13. **«Семафор»** – Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с» 3 – 4 раза.