

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

***Комплекс дыхательных упражнений для детей  
старшего дошкольного возраста.***

Выполнила воспитатель: Якунина Н.Н.

# Примерный комплекс дыхательной гимнастики №1

## 1. *Послушаем своё дыхание*

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

И.п. – стоя, сидя, лёжа (так, 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 она выходит;
- \* какая часть тела (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно) приходит в движение при вдохе и выдохе воздуха;
- \* какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- \* какова частота дыхания: вдох-выдох происходят часто или спокойно с определённым интервалом (автоматическая пауза);
- \* тихое, неслышное дыхание или шумное.

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

## 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 своё внимание в целях контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п. – стоя, сидя, лёжа в зависимости 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 ноздрёй*

**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 ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох будет закончен, 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».

Повторить 3-6 раз.

**П р и м е ч а н и е.** После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох-выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного дыхания и переходить на глубокое.

## 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.

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

### **5. 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.

### **6. Губы трубочкой**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Паузу в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

### **7. 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.

### **8. 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.

### **9. Язык «трубочкой»**

1. Губы сложены «трубочкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».
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. Выдержать паузу в 3-5 с.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

### **10. 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.

**П р и м е ч а н и е.** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

*Усложнение.* Повторить упражнение 3 раза, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

### **11. Дышим тихо, спокойно и плавно**

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

## **Примерный комплекс дыхательной гимнастики №2**

**Цель:** укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие.

### **1. Ветер на планете**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №1.

### **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.

П р и м е ч а н и е. «Сат» произносить резко, как свист, поджимать 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, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; с произнесением «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 музыку или словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т.д.

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая 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.

## Примерный комплекс дыхательной гимнастики №3

Проводится в игровой форме.

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

Выдохнуть спокойно воздух, вытягивая 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 вытягивается.

Повторить 4-10 раз.

### **1. 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 вдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

**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.

Повторить 6-10 раз.

### **2. Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких при разных исходных положениях.

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 плеч.

### **3. Ветер (очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, вытягивая 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.

**П о в т о р е н и е.** Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

#### **4. 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 сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт подмышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

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

## **Упражнения для проведения дыхательной гимнастики**

### **Куры**

Бормочут куры по ночам, бьют крыльями тах-тах,  
Поднимем крылья мы к плечам, потом опустим так.

*И.п.* – стоя. Наклониться пониже, свободно свесив руки и опустив голову. Произносятся «тах-тах», одновременно похлопывать себя по коленям – выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить 3-5 раз.

### **Самолёт**

Посмотрите в небеса, самолёт там, как оса.  
«Ж-ж-ж-ж-ж», - жужжит самолёт и машет крыльями.  
Ребята, в полёт, полетаем-ка с нами!

*И.п.:* стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произносятся «ж-ж-ж-ж», - вдох, опустить руки – выдох. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

### **Насос**

Это очень просто: накачай насос ты. Направо, налево руками скользя,  
Назад и вперёд наклоняться нельзя. Накачай насос ты – это очень просто.

*И.п.:* стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне – выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4-5 раз.

### **Дом маленький, дом большой**

У медведя дом большой, а у зайца маленький.  
Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайинька.

*И.п.:* стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «ш-ш-ш» (у зайки дом маленький). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (у медведя дом большой). Повторить 4-6 раз.

### **Подуем на плечо**

Подуем на плечо, подуем на другое, нам солнце горячо пекло дневной порою.  
Подуем и на грудь мы и грудь свою остудим. Подуем мы на облака и остановимся пока.  
Потом повторим всё опять – раз, два, три, четыре, пять.

*И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, - сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.*

### **Ходьба**

Как косолапый мишка, пойдём мы все потише, потом пойдём на пятках, а после – на носках.

Повторим так, ребятки, и скажем слово «ах».

При каждом упражнении мы скажем «ах» в движении.

Потом быстрее мы пойдём и после к бегу перейдём.

*И.п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать выдох, расправить плечи, поднять голову – вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения 40-45 сек.*

### **Трубач**

Мы пришли и сели, играем на трубе.

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

*И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести «тру-ру-ру». Повторить 3-4 раза.*

### **Ёж**

Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся, ёжик сладко потянулся.

*И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди – выдох с произнесением «бр-р-р» (ёжик замёрз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 4-6 раз.*

### **Жук**

Усы раздвинув смело, жуки жужжат в траве.

«Ж-ж-у, - сказал крылатый жук, - посижу и пожужду».

*И.п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», - выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо – вдох. Повторить 5-6 раз.*

## **Дыхательная гимнастика для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания**

Глубокий вдох – выдох через нос с произношением звука «м-м-м» (рот плотно закрыт).

Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счёт 1:2:3:4. Нос зажать пальцами – задержка дыхания под счёт 5:6:7; под счёт 8:9:10 – выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь лёгкую бумажку - дуть её, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

«Ныряльщики»: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаем под воду). Выдох ртом.

«Кто лучше надует игрушку?» – вдох носом, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки.

Дать понюхать цветок, духи, фрукты.

\*\*\*

«**Часики**» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд (вдох) – назад (выдох) произносить: «Тик-так».

«**Трубач**» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука «Ф-ф-ф».

«**Лыжник**» - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м».

\*\*\*

«**На турнике**» - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука: «Ф-ф-ф».

«**Ёжик**» - сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох.

«**Гребля на лодке**» - сидя, ноги врозь. Вдох – живот втянуть (руки вперёд), выдох – живот выпятить (руки в стороны).

\*\*\*

«**Журавли**» - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у».

«**Пилка дров**» - дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«**Дровосек**» - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».

\*\*\*

«**Вырастем большими**» - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».



**«Гуси гогочут»** - сидя, кисти рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад – длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение – вдох.

**«Маятник»** - ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь – вдох.

**«Заканчиваем гимнастику»** - встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх – вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперёд, руки вниз – выдох.

\*\*\*

### **«Вырастем большими»**

На счёт «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться – глубокий вдох через нос; на счёт «три, четыре» - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперёд – усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

\*\*\*

### **«Дровосек»**

И.п. – широкая стойка, ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» - поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос. «Два» - наклоняясь вперёд, руки опустить резко между ног (имитация рубки дров) – усиленный выдох через рот. «Три» - и.п. Повторить 7-8 раз в медленном темпе.

\*\*\*

### **«Гуси шипят»**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперёд и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

\*\*\*

### **Косарь**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперёд, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х!» Повторить 7-8 раз в среднем темпе.

\*\*\*

### **Пилим дрова**

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперёд, взяться за руки. Наклонившись вперёд и поочередно сгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж».

\*\*\*

### **Паровоз**

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутых в локте руках и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!»

\*\*\*

### **Надуй шар**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счёт «раз, два» - сделать глубокий вдох через рот. На счёт «три, четыре» - усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар.

\*\*\*

### **Спускай воздух**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счёт «раз, два» сделать глубокий вдох через нос; «три, четыре» - продолжительный и медленный выдох через рот. Имитирующий задувание свечи.