КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

«Часики» Стоя, ноги слегка расставить, руки слегка опущены.
Размахивая прямыми руками вперед, назад.
Произносить «Тик – так»

«Трубач» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.
Медленный выдох с громким произношением звука
«П-Ф…Ф-Ф-Ф»

«Петушок» Встать прямо, руки опущены.
Поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бедрам.
Произносить «Ку-ка-ре-ку»

«Каша кипит» Сидя, одну руку положить на живот, а другую на грудь.
Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох,
опустить грудь и выпятить живот. «Ф-Ф-Ф»

«Паровозик» Ходить по комнате, выполняя повременно движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух»

«Насос» Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, руки скользят, при этом громко произносить «С-С-С-С-С»

«Летят мячи» Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительно «У –Х-Х-Х-Х»

«Маятник» Стоя, ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на нижних углах лопаток. Наклонять туловище в сторону, при наклоне произносить «Ту-ту-ту-ту»

«Семафор» Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить их в низ с длительным выдохом «С-С-С-С-С»

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Любимый носик»

Цель: научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,
Их друзья не забывайте
И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице – вдох, обратно – выдох (5 раз)

Вдох – погладь свой нос
От крыльев к переносице,
Выдох – и обратно
Пальцы наши просятся

2. Сделай вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5раз)

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.
Попеременно ноздри при этом закрывай.
Сиди красиво, ровно, спинка – прямо.
И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3раза)

Дай носу подышать,
На выдохе мычи.
Звук «М» мечтательно пропеть старайся.
По крыльям носа пальцами стучи,
И радостно при этом улыбайся.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Трактор» Энергично произносить Д-Т, Т-Д, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка)

«Стрельба» Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести К-Г-К-Г (укрепляем мышцы полости глотки)

«Фейерверк» В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести П-Б-П-Б (укрепляем мышцы губ)

«Гудок парохода» Набрать воздух через нос, задержать на 1-2 сек и выдохнуть через рот со звуком У-У-У, сложив губы трубочкой.

«Упрямый ослик» Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать Й-А-Й-А (укрепляем связки гортани)

«Плакса» Имитируем плач, произносим Ы-Ы-Ы Звук «Ы» снимает усталость головного мозга.

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА

«Лошадка» Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем. (20-30 сек)

«Ворона» Произнести протяжно ка-а-а-ар (5-6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла.
Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (5-6 раз)

«Змеиный язычок» Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6-7 раз)

«Зевота» Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести о-о-хо-о-о-о, Позевать (5-6 раз)

Упражнения для успокоения дыхания

Дети совершают действия в соответствии с текстом

Носом – вдох, и выдох ртом,
Дышим глубже ……а потом
Марш на месте, не спеша
Как погода – хороша?
Фиолетовая дорожка приведет нас домой.

Возвращаемся домой,
Хорошо шагать с тобой
Раз и два, раз и два –
Хоть погода хороша
В группу нам идти пора.
Мы шагаем не спеша.
Руки вымоем сейчас,
Суп уже заждался нас.

Дыхательное упражнение «Насос»

- Мы качаем, мы качаем,
Воздух в шины надуваем.
Проверяем каждый раз,
И аварий нет у нас.

Стоя, ноги слегка расставить. Пальцы сжать в кулаки. Наклоняться вниз, выбрасывая резко руки и произносить: «Ш-ш…» выпрямляясь, прижать руки к груди и сделать вдох через нос.

Пассажиры, торопитесь
По два рядышком садитесь.
За рулем сидит шофер,
Смотрит он на светофор.

Дыхательная гимнастика «Лечебные звуки»

(по М. Лазареву)

Все упражнения выполняются стоя, тело расслаблено, ноги стоят устойчиво, глаза закрыты. При произнесении звуков желательно тянуть их как можно дольше, ощущая вибрацию. (Русская народная приговорка)

Пчелы гудут,
В поле идут,
С поля идут, кладут ладонь на шею и тянут звук (З).
Медок несут. Упражнение помогает при болях в горле.

Жук летит, кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук (Ж)
И жужжит, жужжит. Упражнение помогает при бронхитах.

Целый день жужжала муха, произносят звук (В)
Вилась, вилась возле уха. Упражнение эффективно при насморке.

Дыхательное упражнение «Синьор – Помидор»

(по М. Лазареву)

И.п. стоя, ладони на грудной клетке, большие пальцы направлены назад.
Нам вдохе руки сопротивляются расхождению ребер.
Задержка дыхания.
На выдохе плотно сжатые губы препятствуют выходу воздуха.
Руки с силой выжимают грудную клетку.
Предельно напрягаются все мышцы.
Лицо должно покраснеть от напряжения.
Повторить 4-6- раз.

Но бессовестный смеется
Так, что дерево трясется:
«Если только захочу,
И луну я проглочу!»
На стерпел Медведь,
Заревел Медведь,
И на злого врага
Налетел Медведь

Дети смеются, как умеют,
включая в смех все части тела,
стараясь согласовывать смех
со звучанием ритмичной музыки.
Делают выпад вперед ногой,
согнутой в колене,
с сильным выдохом и прижатием груди к колену,
с последующей фиксацией.