

**Комплекс
Дыхательных упражнений**

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательные упражнения, что увеличивает его положительное действие;
- дышать надо медленно – это необходимо для насыщения организма кислородом;
- выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать надо носом;
- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжений;
- находиться в состоянии глубокого расслабления;
- следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности.

Оздоровительные упражнения для горла.

1. « **Лошадка**». Вспомнить, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине весёлых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движение лошадки так же показываем, то снижая, то увеличивая темп поворота (20 – 30 сек.)
2. « **Ворона**». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернёт. И каркает так, что её всюду слышно.
Дети произносят протяжно звук « ка-а-а-аар» (5 – 6 раз).
3. « **Змеиный язычок**». Представить, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).
4. « **Зевота**». Сидя удобно, расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести « о-о-хо-хо-о-о-о», прозевать (5 – 6 раз).
5. «**Весёлые плакальщики**». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 – 40 сек.).
6. « **Смешинка**». Попала смешинка в рот, и невозможно от неё избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и слышались «хохотальные» звуки « ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

2. Сделать по 8 – 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук « м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3 -4 раза).

7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Без звучно произнести звук «а-а-а» (5 – 6 раз).

Дыхательные и звуковые упражнения

(проводятся во всех группах)

Упражнение для развития артикуляции.

1. «Трактор» Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносит « д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков, укреплять мышцы языка).

2. «Стрельба» Представить, что мы находимся в тире, стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы полости глотки).

3. «Фейерверк» Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-п-б» (укрепляются мышцы губ).

4. **«Соня»** Несколько раз зевнуть и подтянуться (зевание стимулирует не только гортанно – глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а так же снижает стрессовые состояния).

5. **«Гудок парохода»** Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхания на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

6. **«Упрямый ослик»** Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать «й-а, й-а».

« Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» - обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение очень эффективно для взрослых людей, страдающих храпом).

7. **«Плакса»** Ребёнок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы». Другой ребёнок обращается к нему со словами:

Что ты плачешь – «ы» да «ы» ?

Слёзы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

После этого плакса перестаёт плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга»).

Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Упражнения из положения «стоя»

«Лови комара». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки отпустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: «Хлоп!» Вернуться в и.п. – вдох.

«Помаша крыльями как петух» И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бёдрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку!».

«Косарь». И.п. – встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперёд, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движение руками и произносить с выдохом: «Жух! Жух!»

«Дровосек». И.п. – встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперёд, опуская руки между ногами и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!»

«Гуси шипят». И.п. – встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперёд, смотря вперёд, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и.п. – вдох.

«Часики». И.п. – встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выдохом сказать: «Тик-так». Возвратиться в и.п. – вдох. То же в другую сторону.

«Поиграй на трубе». И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: «Ту! Ту! Ту!».

«Вертушка». И.п. – встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».

«Вырасти большим». И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х».

«Спрятались». И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть по ниже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и.п. – вдох.

«Лягушка прыгает». И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести: «Ква-ак».

«Насос». И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. – вдох.. Повторить в другую сторону.

***Упражнения из положения «сидя», «лёжа на спине»,
«стоя на четвереньках», «стоя на коленях».***

«Гребцы». И.п. – сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны – вдох.

«Маятник». И.п. – сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: «Так-так».

«Прижми колени». И.п. – сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и.п. – вдох.

«Кошечка». И.п. – стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину – вдох, опустить голову, выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») – выдохнуть.

«Мотор». И.п. – стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р». Возвратиться в и.п. – вдох.

«Мишка спит». И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и.п.

Игровые дыхательные упражнения.

«Поезд». Дети – «вагончики» встают в колонну за воспитателем – «паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух-чух». Повторять в течение 20-30 с.

Чух - чух, чух – чух,
Мчится поезд во весь дух,
Паровоз пыхтит,
«Тороплюсь!» - гудит.
«Тороплюсь! Тороплюсь!»

«Заблудился». Одна часть детей изображает деревья, другая – детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у! А-у-у-у!».

«Гуси летят». Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делая вдох с выдохом, опуская их и произносят: «Г-у-у-у! Г-у-у-у!».

«Собираем цветы». Дети ходят по залу, ищут и собирают воображаемые цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося «А-а-а-а».

«Подуй на одуванчик». Дети собирают одуванчики, вдохнув слегка наклоняются и долго выдыхают, старая сдуть все парашютики с одуванчика.

«Сдуй снежинку». Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

«Пузырь». Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держаться за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Упражнения на нормализацию дыхания.

На протяжении занятий дети выполняют большой объём физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции лёгких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

«Обними себя». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперёд, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. – вдох.

«Сдуем снег (пыль с обуви)». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх – в стороны. Опускаясь на ступню, наклониться вперёд, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить – выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.