

# Комплексы дыхательной гимнастики.



Владимировна

Ротанова Елена

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Предлагается 6 комплексов занятий. Чтобы увеличить интерес детей к ним, к каждому упражнению подобрано небольшое стихотворение.

# КОМПЛЕКС № 1

## Насос

**Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.**

- Наклон туловища в правую сторону (вдох);
- Руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).



## Часики

**Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.**

- И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.
- Взмах руками вперед – «тик» (вдох);
  - Взмах руками назад – «так» (выдох).

## Петушок

**Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.**

И.п. – основная стойка

- Поднять руки в стороны (вдох);
- Хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).



## Дыхание

**Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы свое услышим.**

*И.п. – основная стойка*

*Медленный вдох через нос, когда грудная  
клетка начнет расширяться –  
прекратить вдох и сделать паузу  
длительностью 4 сек;  
Плавный выдох через нос.*



## Семафор

**Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.**

И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

- Поднимание рук в стороны (вдох);
- Медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

## Дыхание

**Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.**

И.п. – основная стойка

- Правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;
- Как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.



## КОМПЛЕКС N 2

### Гуси летят

Гуси высоко летят.  
На детей они глядят.

И.п. – основная стойка

-Руки поднять в стороны (вдох);

-Руки опустить вниз со звуком «г-у-у»  
(выдох)

### Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.п. – основная стойка

– Поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

-Поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)



## Регулировщик

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

- Правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);
- Левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)



## Радуга, обними меня

И.п. – основная стойка

- Полный вдох носом с разведением рук в стороны;
- Задержать дыхание на 3-4 сек;
- Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

## Вырасти большой

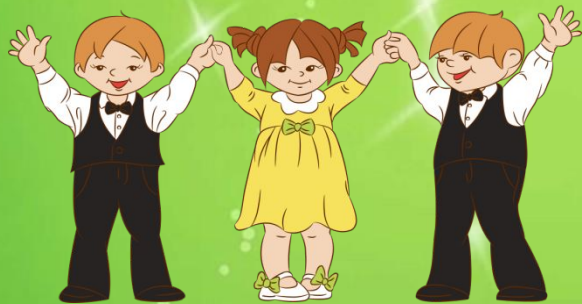
Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п. – основная стойка

– Поднять руки вверх, потянуться,  
подняться на носки (вдох);

– Опустить руки вниз, встать на всю  
ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».



## Маятник

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох).

– Наклон вправо (выдох);

– И.п. (вдох);

– Наклон влево (выдох);

– И.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».



## КОМПЛЕКС № 3

### Крылья

Крылья вместо рук у нас,  
Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

– Руки через стороны поднять вверх  
(вдох);

– Опустить руки вниз, произнося «вниз»  
(выдох).



### Покачивание

Покачаемся слегка,  
Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч.

– Наклон вправо – «кач» (вдох);

– Наклон влево – «кач» (выдох).



## Поднимемся на носочки

Хорошо нам наверху!  
Как же вы без нас внизу?



- И.п. – ноги слегка расставлены.  
– Подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох).  
– Медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).



## Поворот

Надо посмотреть вокруг.  
Рядом ли летит мой друг?

- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
– Повернуться вправо (вдох);  
– и.п. (выдох).  
– Повернуться влево (вдох);  
– и.п. (выдох).

## Хлопок

Солнце мы хлопком все встретим,  
Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

- Поднять руки вверх (вдох);  
хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох).
- Развести руки в стороны (вдох);  
и.п. (выдох).



## Приземление

Приземляться нам пора!  
Завтра в сад нам, детвора!

*И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.*

- Руки поднять вверх (вдох);
- наклон вперед с одновременным опусканием.

