

Дыхательная гимнастика



Составила Мовсумова Н.Д.

Упражнение «Ходьба»

Начинать и завершать комплекс гимнастических упражнений можно ходьбой. При этом дыхание должно быть ритмичным, с полными вдохами через нос.

Ребенка просят ходить на носочках (одновременно вытягивая руки вверх), на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы.

Обязательно нужно следить за осанкой, чтобы плечи были опущены и отведены назад, лопатки сближены. Такое положение разворачивает грудную клетку и заставляет диафрагму активно участвовать в дыхании.



Упражнение «Курочки»

Курочки спят- ребенок стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.

Курочки хлопают крыльями- ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах».

После этого поднимаем вверх руки и делаем глубокий вдох.

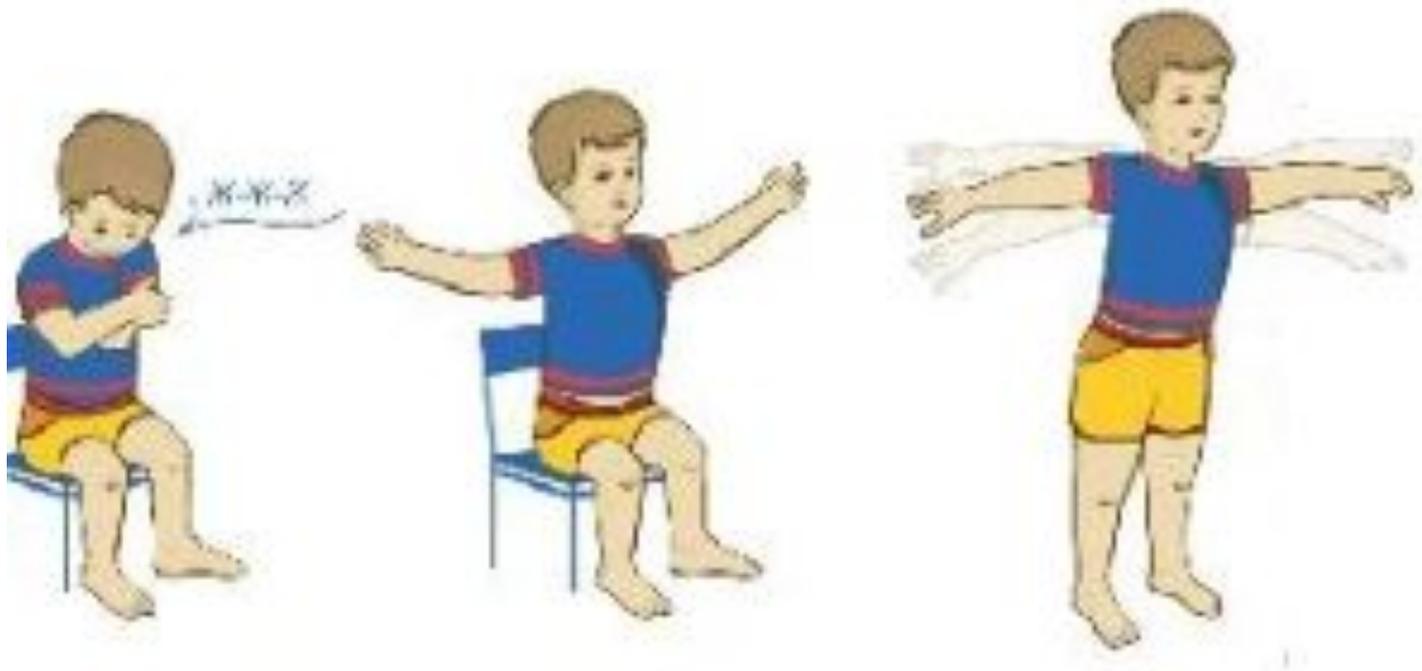


Упражнение «Пчелка»

Исходное положение: сесть на стул и прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки.

Пчелка жужжит- на продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещёнными руками свои ребра.

Пчелка летает- на вдохе через нос раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляют плечи.



Упражнение «Ветер-ветерок»

Вдох делается через нос, стоя, голова прямо.

Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз.

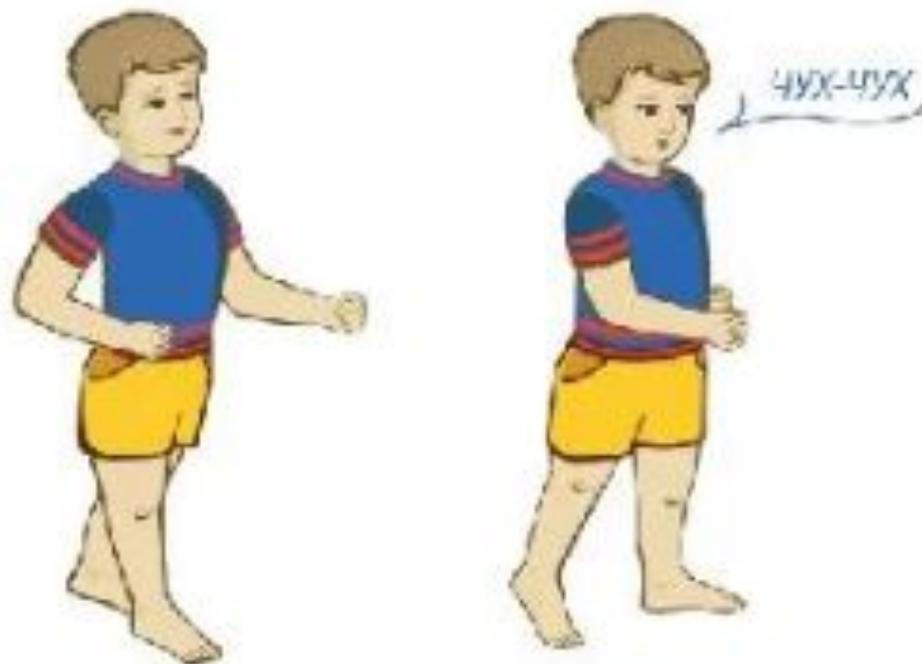
Эти движения чередуются *с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.*



Упражнение «Чух-чух паровоз»

Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза.

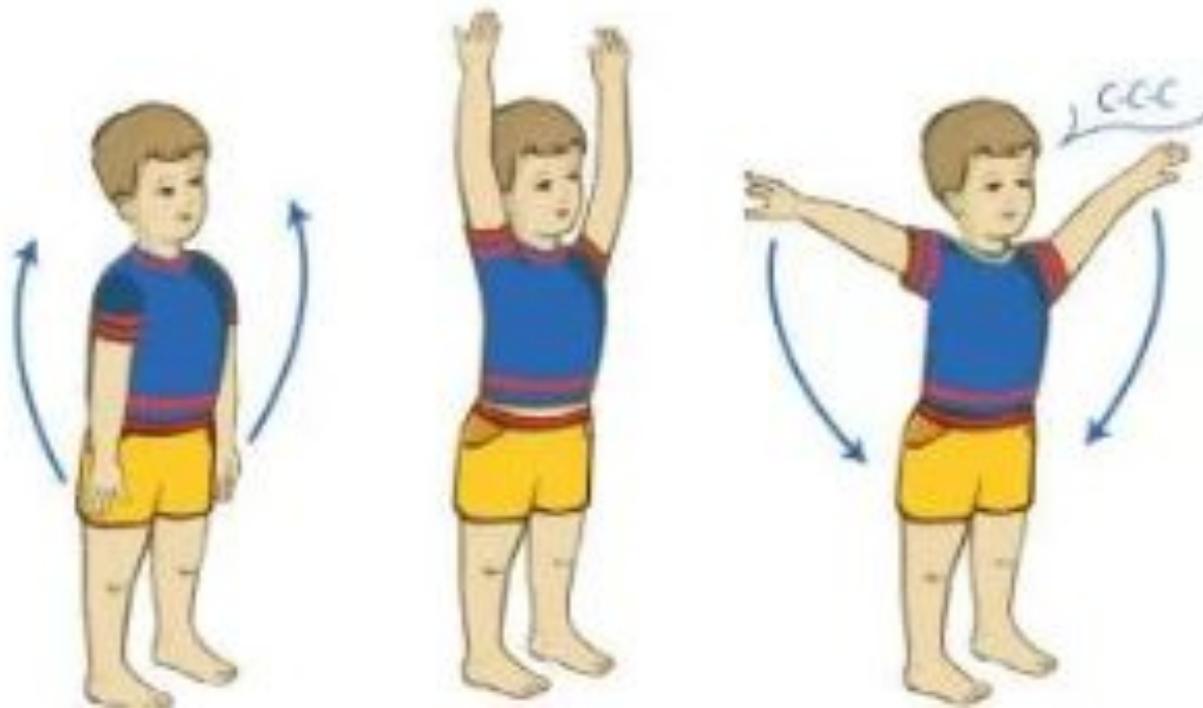
На выдохе произносим «чу-чух», старая максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делаем носом сильный ВДОХ.



Упражнение «Насос»

Исходное положение: стоя с опущенными руками.

На вдохе руки поднимаются вверх, *на длинном выдохе* произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются вниз.



Упражнение «Сильный дровосек»

На вдохе руки поднять над головой и сложить их, будто держа топор.

На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

Ребенок будто-бы рубит бревно, говоря на выдохе «бах».



Упражнение «Выйдем покосить траву»

Исходное положение: ноги на ширине плеч и руки опущены.

На вдохе ребенок отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой.

На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



Упражнение «Мышка и мишка»

У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, *тянется руками вверх и делает вдох.*

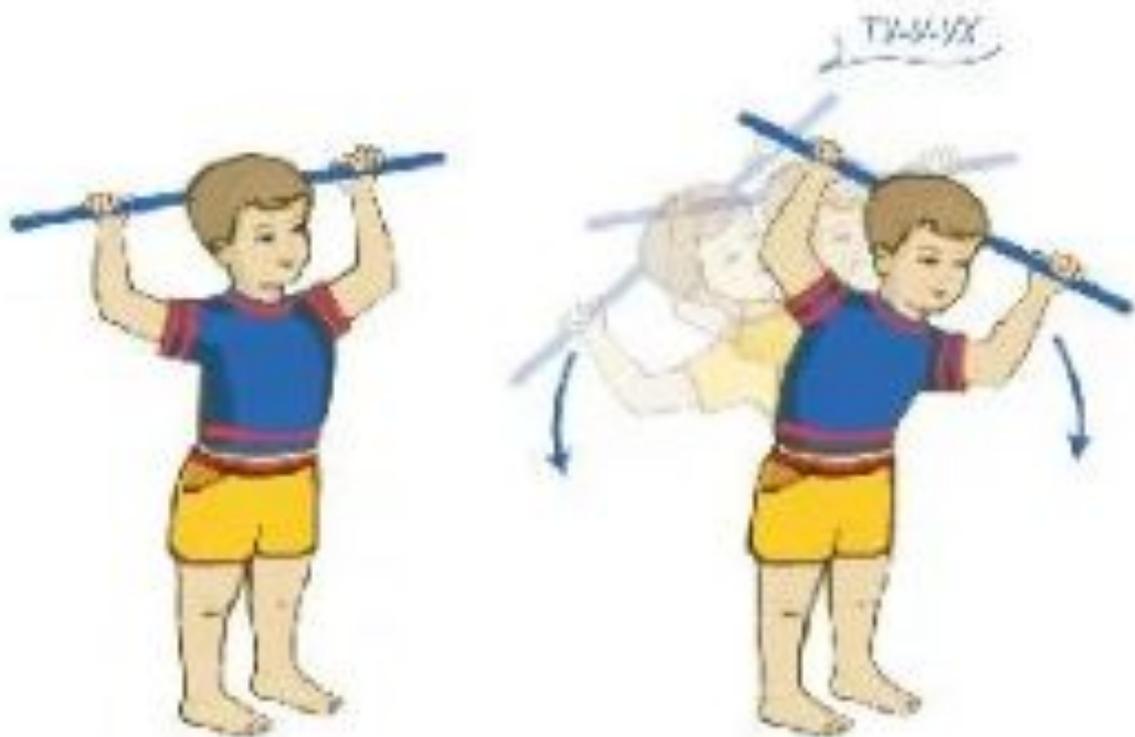
А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом *сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».*



Упражнение «Маятник»

Для выполнения этого упражнения потребуется гимнастическая палка или что-нибудь ее заменяющее.

Исходное положение: стоя, держать гимнастическую палку за головой и тянуться к плечам, сводя лопатки. Из такого положения ребенок должен на выдохе наклоняться поочередно в обе стороны, произнося «ту-у-ух». *На вдохе принимается исходное положение.*



Упражнение «Лягушонок»

Слегка присев и сделав при этом вдох, нужно прыгнуть вперед, будто бы на другую болотную кочку.

Приземлившись, *на выдохе ребенок должен громко и сильно квакнуть.*



Упражнение «Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, *на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».*



Упражнение «Кипящая каша»

Исходное положение: сидя, одна рука на груди, другая – на животе.

Вдох и на выдохе дополнительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара.

