

**Муниципальное дошкольное  
образовательное казённое учреждение  
«Детский сад»Харада»**



**«Шумный ёжик»  
Дыхательная гимнастика  
для детей  
дошкольного возраста**

**Из опыта работы учителя-логопеда  
Агеновой К.С.**

## Пояснительная записка.

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. В настоящее время особо актуальна проблема сохранения и укрепления состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста.

Оздоровительная работа в последнее время приобретает особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе детей. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только 40 % детей можно считать здоровыми. Таким образом, поиск эффективности мер, направленных на оздоровление приобретает первостепенное значение. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизирует поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития. Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей провели анкетирование среди педагогов и родителей. Физическое направление, по результатам анкетирования, было выбрано приоритетным. **Актуальность** подхода обоснована состоянием здоровья детей. Оградить ребёнка от простудных заболеваний – задача не из лёгких.

Обсуждая результаты исследований, коллектив детского сада пришел к выводу, что без сознательного участия педагогов, родителей и самих детей в формировании и укреплении здоровья, координации усилий всех участников учебно-воспитательного и оздоровительного процесса не добиться успеха.

Подробно изучив методику проведения гимнастики по Стрельниковой и других авторов, я пришла к решению о необходимости разработать своё направление в оздоровительной и коррекционной работы с детьми и внедрила дыхательную гимнастику как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваемости в группах. Гимнастика позволила мне удовлетворить потребность детей в двигательной активности и дополнила арсенал подвижных игр на прогулке в тёплое время года. Многие современные методы снижения заболеваемости детей дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат, как для приобретения оборудования, так и для введения новых специалистов в штатное расписание, также необходимо помещение и дополнительное время. По этим параметрам дыхательная гимнастика вне конкуренции.

Дыхание – единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы. Это объясняется ещё и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струёй вдыхаемого воздуха, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма.

Существует два вида дыхания: брюшное и грудное. У младенца грудной тип дыхания, нормальный. Но к году, когда малыш начинает стоять, появляется брюшной тип дыхания, т.к. мышцы его пока ещё очень слабые, особенно, мышцы торса. Ребёнок при таком дыхании надувает живот, а грудь его, практически, не видоизменяется.

Очень важно обучить детей правильному, полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и втягивал живот. Это одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребёнка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо с самого раннего возраста.

Перед выполнением упражнений необходимо позаботиться о создании условий:

Ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы);

Одежда не должна стеснять движений грудной клетки;

Упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

Основы культуры дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Развивать дыхательный аппарат ребёнка можно через игру. Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребёнку. Дайте ему понюхать цветок розы. Ребёнок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие дети сопят, вместо того чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, а это, как раз обратное тому, что надо делать! Затем дайте ребёнку подуть на одуванчик. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетаю мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом. Можно предложить малышу задуть свечу, заставить двигать бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги. Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребёнок закрывает другую, нажимая на неё большим пальцем).

Всех детей очень веселят мыльные пузыри, в то же время пускать их – прекрасное упражнение.

Гуляя с ребёнком за городом, в парке или по берегу моря, покажите, как можно почувствовать чудесный запах чистого воздуха, медленно вдыхая носом. Затем попросите полностью выдохнуть воздух, находящийся в глубине легких. Для этого выдох производится медленно через нос и до конца.

Для того чтобы научить ребёнка правильно дышать, сначала надо научить ребёнка сморкаться. Сморкаться – не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребёнку правую ноздрю - пусть дышит левой, и наоборот. Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад и могут попасть в евстахиеву трубу, что вызывает воспаление среднего уха.

## **Цель работы:**

сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов и родителей ответственность в деле сохранения собственного здоровья.

## **Задачи:**

- охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
- Воспитывать в детях и родителях потребность в здоровом образе жизни как показателя общечеловеческой культуры.
- способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

Моя работа строится **по трем направлениям:**

- Коррекционная работа с детьми;
- Консультативно-информационная работа с педагогами;
- Информационно - просветительская работа с родителями.

**На первом этапе** был проведен подбор и изучение методической литературы по данной проблеме, выработка концепции, рекомендаций по работе с родителями, педагогами.

**Вторым этапом** работы было составление перспективного планирования, написание конспектов занятий, составление картотеки, дидактических игр, написание сценариев развлечений, приготовление демонстрационно-раздаточного материала.

**Третий этап** – заключительный, выражен в диагностике и анализе работы, который показал снижение уровня заболеваемости детей.

## **Рекомендации по руководству авторской разработкой.**

Дыхательная гимнастика проводится два раза в неделю на всех возрастных группах: младшие группы -5 минут, старшие – 10 минут. В тёплое время года на улице рядом с хвойным деревом туя, в холодное – в хорошо проветриваемом помещении в утреннее время. Воспитатели проводят гимнастику ежедневно в режимных моментах. Работа проводится систематически весь учебный год с учётом физических возможностей детей.

Состоит из 2 комплексов упражнений. В каждый комплекс входят от 3 до 6 упражнений в зависимости от возраста детей, которые проводятся по нарастающей – от простого к сложному.

В сочетании с речедвигательной гимнастикой дыхательные упражнения выполняются в темпе строевого шага. Это примерно одно движение в секунду. С таким же интервалом производится вдох. Темп и ритм для детей можно задавать хлопками с одновременным счётом или с проговариванием или пропеванием слов. Проводя дыхательную гимнастику. Надо учитывать состояние каждого ребёнка: при необходимости делать паузы. Сменить темп выполнения на чуть более медленный .

На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: «Ладони», «Погончики», «Насос» и выполнять их в течение недели два раза в день, повторяя их ещё и ещё раз, чтобы занятие продолжалось нужное время. На следующей неделе добавляются ещё одно упражнение и выполняются все, начиная с первого. И так каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавляется одно новое.

**В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах**

1. На занятиях оздоровительного характера;
2. Как часть физкультурного и музыкального занятия после нагрузки;
3. В утренней гимнастике;
4. После оздоровительного бега;
5. После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями /побудки/;
6. В закаливающих мероприятиях;
7. На занятиях по речедвигательной гимнастике и логоритмике;
8. В любой двигательной деятельности детей /между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей/
9. В домашних условиях.



## Правила выполнения упражнений .

Воздух набирать через нос;

Плечи не поднимать;

Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щёки;

Вдох – «громкий», короткий, активный /просто шумно, на всю комнату шмыгайте носом, как бы нюхая запах гари/.

Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот /кому как удобнее/. Лучше, если это – уходящий вдох. Воздух должен сам уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Вдох – предельно активный. Выдох – абсолютно пассивный. На первых правах это бывает сложно: воздух задерживается или, наоборот, выталкивается. Но по мере тренировки, выполняя рекомендации, данные в описании упражнений, вы освоите вдох.

В дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи делаются только одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

## Система проведения упражнений

**Схема первого занятия будет такой:**

«Ладшки»: 4 \*8, 4\*8, 4\*8.

«Погончики»: 4\*8, 4\*8, 4\*8.

«Насос»: 4\*8, 4\*8, 4\*8.

**Для разнообразия можно использовать другую схему:**

– «Ладшки» 4\*8, «Погончики» 4\*8, «Насос» 4\*8.

– «Ладшки» 4\*8, «Погончики» 4\*8, «Насос» 4\*8.

– «Ладшки» 4\*8, «Погончики» 4\*8, «Насос» 4\*8.

В течение первой недели один – два раза в день надо делать эти три упражнения, повторяя их ещё и ещё раз, чтобы занятие продолжалось примерно 15 минут. Далее продолжительность одного занятия (по мере увеличения количества упражнений) составляет от 20 до 30 минут, но не более.

На следующей неделе мы добавляем к этим трем ещё одно упражнение и выполняем их все, начиная с первого: «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка». И так каждую неделю к уже освоенным упражнениям мы добавляем одно новое. При этом повторы уже освоенных упражнений постепенно усложняются. А новые упражнения по – прежнему выполняются, начиная с четырёх.

**Вторая неделя:** мы делаем 8 вдохов – движений, повторяя их с паузами в 3 – 10 сек. 4 раза:

«Ладшки»: 8\*4, 8\*4, 8\*4.

«Погончики»: 8\*4, 8\*4, 8\*4.

«Насос»: 8\*4, 8\*4, 8\*4.

«Кошка»(новое упражнение): 4\*8, 4\*8, 4\*8.

**Третья неделя:** каждая «тридцатка» делается только с одной паузой: 16 вдохов – движений подряд, пауза от 3 до 5 секунд, 16 вдохов – движений подряд. То есть 16 по 2 раза с отдыхом (3 – 10 сек.) между «тридцатками».

«Ладшки»: 16\*2, 16\*2, 16\*2.

«Погончики»: 16\*2, 16\*2, 16\*2.

«Насос»: 16\*2, 16\*2, 16\*2.

«Кошка»: 8\*4, 8\*4, 8\*4.

«Обними плечи» (новое упражнение): 4\*8, 4\*8, 4\*8.

**Четвёртая неделя:** каждая «тридцатка» делается без паузы: 32 вдоха – движения подряд. И эта «тридцатка» повторяется 3 раза с отдыхом (3 – 10 секунд) между «тридцатками»: 32 по 3 раза = 96 вдохов – движений для одного упражнения.

– «Ладшки»: 32\*3.

– «Погончики»: 32\*3.

– «Насос»: 32\*3.

– «Кошка»: 16\*2, 16\*2, 16\*2.

– «Обними плечи»: 8\*4, 8\*4, 8\*4.

– «Большой маятник» (новое упражнение): 4\*8, 4\*8, 4\*8.

## Предполагаемый результат

Внедрение данной авторской разработки, прежде всего, ставит перед собой следующие цели:

- сохранить и укрепить здоровье детей;
- повысить ответственность родителей и педагогов за сохранение здоровья дошкольников;
- совершенствовать физическое развитие;
- улучшить умственную работоспособность;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- способствовать усвоению и соблюдению гигиенических норм и культуры быта.

В процессе занятий дыхательная гимнастика позволит направить

- энергию детей « в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в
- двигательной активности. Также поможет выдержать ритм
- образовательного процесса, справиться с фарингитами, ларингитами,
- стать хорошей профилактикой туберкулёза. А внедрение гимнастики в
- жизнь семьи даст возможность всем её членам не терять бодрости и
- жизнерадостности, сохранять высокую работоспособность,

## Библиография

Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» М.Н.Щетинин  
ООО Издательство «Айрис – пресс» 2007г.

«Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой» М.Щетинин  
Издательство «Метафора» 2010г.

«Здоровьесберегающая система ДОУ» М.А.Павлова, М.В.  
Лысогорская  
Издательство «Учитель» 2009г.

«Волшебный мир звуков и слов» Е.А.Пожиленко  
Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС

«Логопедия – речь, ритм, движение» Лопухина И.С.  
СПб.; Дельта,1999г.

«Основы логопедии» Филичева Т.Б., Чевелева Н.А., Чиркина Г.В.  
Москва.; Просвещение, 1989г.

«Логопедия» Епифанова О.В.

Волгоград.; Учитель – АСТ,2004г.

«Инновации в логопедическую практику» Громова О.Е.  
Москва.; Линка – ПРЕСС, 2008г.

## Сравнительный анализ заболеваний 2011-2012 гг. – 2012-2013гг.

Использование дыхательной гимнастики в комплексе с другими лечебно-оздоровительными мероприятиями дало выраженный положительный эффект, о чём свидетельствуют графики снижения заболеваемости детей за период 2011 – 2013 гг.

### В результате:

заболеваний ангиной уменьшилось на 3%;

ОРВИ – на 5%;

Ларинготрахеит – на 7%;

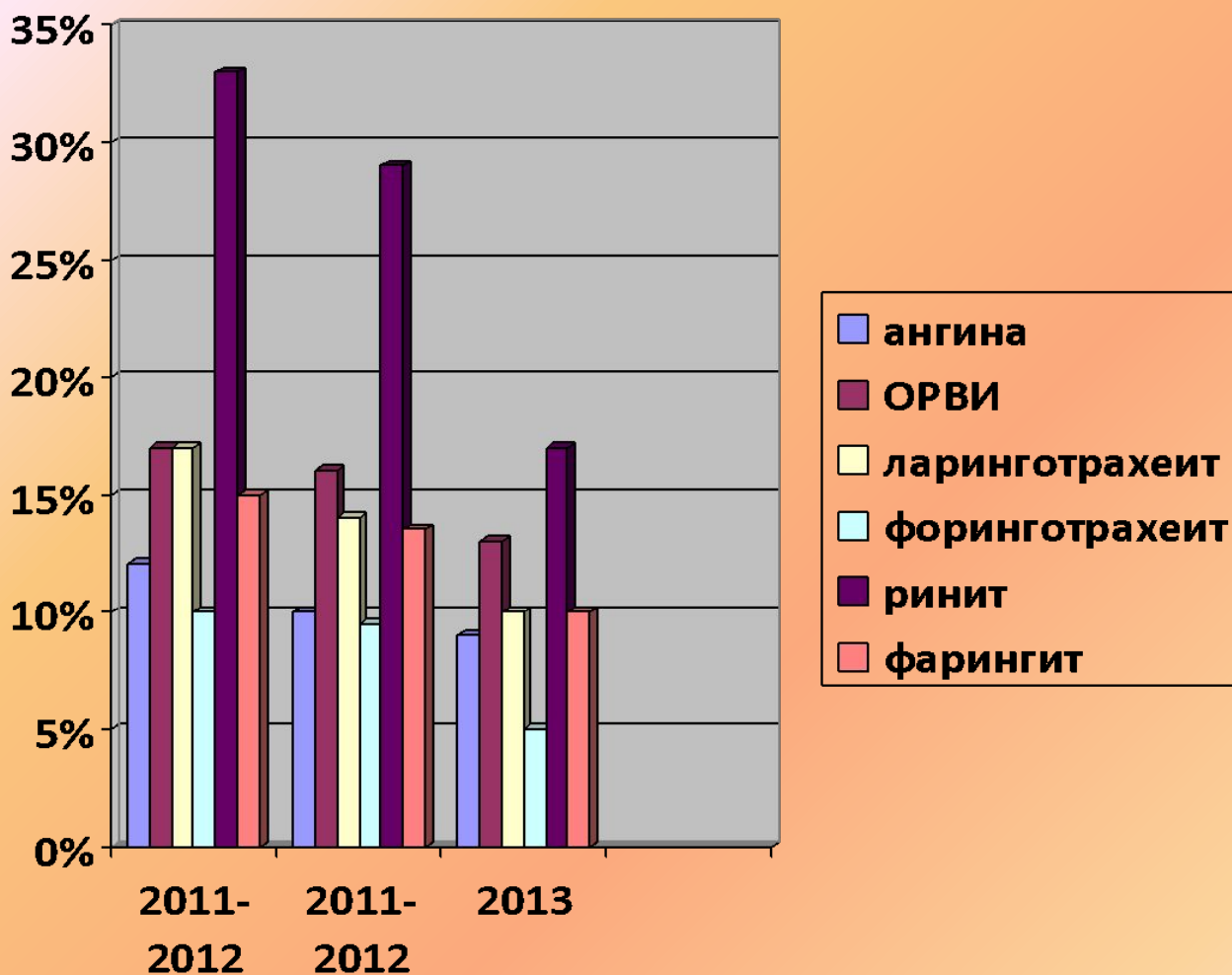
Фаринготрахеит – на 5%;

Ринит – на 16%;

Фарингит – на 5%.

Заболевания	2011 – 2012 г.г. /1 полугодие/	2011- 2012 г.г./2 полугодие/	2012 – 2013г.г. /1 полугодие/
Ангина	170дн.=12%	154дн.=10%	82дн.=9%
ОРВИ	281дн.=17%	231дн.=16%	156дн.=13%
Ларинготрахеит	36дн.=17%	28дн.=14%	14дн.=10%
Фаринготрахеит	251дн.=10%	219дн.=9,5%	106дн.=5%
Ринит	80дн.=33%	67дн.=29%	47дн.=17%
Фарингит	274дн.=15%	195дн.=13,3%	117дн.=10%

График сравнительного анализа заболеваний  
за период с 2011-2013гг.



## **Работа с родителями.**

Для достижения и реализации задач, поставленных разработкой, большую роль играет совместная деятельность учителя-логопеда и родителей.

В процессе работы я использую такие формы работы с родителями, как:

- анкетирование;
- презентация;
- информационные стенды;
- папки-передвижки;
- встречи с медицинскими работниками;
- семинары-практикумы для педагогов;
- родительские собрания;
- дни открытых дверей;
- памятки с рекомендациями.

## План работы с родителями

№	Формы работы	месяц
1.	Презентация авторской разработки «Шумный ёжик»	сентябрь
2.	Анкетирование	октябрь
3.	Родительское собрание «	ноябрь
4.	День открытых дверей	декабрь
5.	Консультация отоларинголога	декабрь
6.	Семинар-практикум для педагогов «Учимся дышать правильно»	январь
7.	Консультация «О культурно-гигиенических навыках» /мед.сестра/	март
8.	Консультация «Вредные привычки»	апрель
9.	Вечер развлечений «Шумный ёжик»	май



## Рекомендации родителям

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

## Работа с педагогами

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительская работа по направлению «Дыхательная гимнастика»
- обучение педагогов приёмам владения дыхательной гимнастики.

**Формы работы:** консультации, беседы и семинары-практикумы. Во время консультаций знакоблю педагогов со схемой проведения гимнастики, обучаю правильному физиологическому дыханию.

### План работы с педагогами

№	Формы работы	месяц
1.	Презентация и внедрение в практику дыхательной гимнастики «Шумный ёжик»	сентябрь
2.	Консультация «Пропаганда здорового образа жизни»	ноябрь
3.	Консультация «Использование дыхательной гимнастики на занятиях»	январь
4.	Круглый стол «Как помочь часто болеющим детям»	март
5.	Семинар – практикум «Дышим правильно»	апрель

## Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

### 1. ЛАДОШКИ

И.п.: стоять ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладони развёрнуты к зрителю. На счёт: «раз!» делаем хватательные движения ладонями (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением – шумно шмыгаем носом. Вдох делается резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха – ладони разжимаются (пальцы не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или через рот (кому как удобно).

На счёт: «два!» - снова сжимаем ладони в кулачки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладони сами разжимаются – абсолютно пассивный выдох уходит через нос или через рот.

Активный вдох – пассивный выдох. Вдох делается одновременно с движением и счётом. О выдохе думать запрещено. Считать нужно (мысленно) только вдохи.

Итак, на 4 счёта сделаем подряд 4 коротких и шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки, - затем отдыхаем 3-5 секунд

( во время отдыха-паузы о дыхании не думать: дышите как дышится), -и снова на 4 счёта делаем подряд 4 шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки.

Норма: 24 раза по 4 вдоха-движения. Это будет 96 раз.



## 2. ПОГОНЧИКИ

На счёт «раз!» - с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) – вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса – выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот.

На счёт «два!» - снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются – вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: кулачки вновь рядом. На уровне пояса прижаты к животу – выдох ушёл абсолютно пассивно (без нашей помощи) через нос или через рот.

Сделав подряд 4 шумных, коротких вдоха-движения на 4 счёта. Отдохнуть 3-5 секунд. И опять, стоя ровно и прямо. Четыре раза толкнуть кулачки вниз к полу, одновременно с каждым толчком шумно и коротко «шмыгая» носом. Движения должны делаться строго одновременно со вдохами.

Норма этого упражнения: 4 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 16 движений-вдохов.



### 3. НАСОС

И.п.: стоять, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счёт «раз!» - слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена – вдох.

Опускается вниз верхняя половина туловища, т.е. наклон осуществляется за счёт скруглённой спины. Ноги прямые. Выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, а слегка наклонена, как бы ссутулились – выдох ушёл абсолютно пассивно, без нашей помощи.

На счёт «два!» - снова слегка наклонились вниз, - голова опущена, плечи расслаблены, руками слегка тянемся к полу – вдох! Слегка выпрямились – выдох ушёл через нос или через рот. Подряд на 4 счёта нужно сделать 4 поклона одновременно с короткими вдохами в нижней конечной точке. Затем полностью выпрямиться и отдохнуть от 3 до 10 секунд. И снова на 4 счёта сделать 4 вдоха-поклона без остановки. И так 4 раза по 4 вдоха-поклона. Всего будет: 16 вдохов-движений.



#### 4. КОШКА

И.п.: стоять ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счёт «раз!» - поворачиваем верхнюю половину тела вправо - в правой конечной точке слегка приседаем один раз, а кисти обеих рук одновременно с присядью делают хватательное движение справа (кулачки резко сжимаются) – вдох! Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки разжимаются, затем верхняя половинка тела «идёт» обратно. – выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот во время движения в обратную сторону. Плавное. Через середину движение, без остановки в исходном положении, продолжается влево.

На счёт «два!» - в конечной левой точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук. Находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательное движение слева – с одновременным шумным и коротким вдохом через нос. Сразу же после этого ноги выпрямляются, кулачки разжимаются. Тело, без изменения положения рук, через исходное положение «идёт» вправо – выдох уходит самостоятельно, без нашей помощи.



## 5. ОБНИМИ ПЛЕЧИ

И.п.: стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч4 руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счёт «раз!» - бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте – вдох!

Руки, сойдясь локтями, образовали с телом треугольник. Сразу же после этого согнутые в локтях руки сами разошлись в стороны. Но не так широко, как в и.п.. а образуя как бы квадрат локтями. При этом – выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот.

На счёт «два!» - снова бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу – вдох! И сразу же после этого локти сами слегка разошлись в стороны. – выдох ушёл невидно и не слышно. Сделав 4 вдоха – движения подряд. Отдохните несколько секунд и снова проделайте это упр. 4 раза. И так 4 раза по 4 вдоха будет 16 движений вдохов. Это норма для детей от 3 до 6 лет.



## 6. БОЛЬШОЙ МАЯТНИК

И.п.: стоять ровно и прямо, голова слегка опущена. Руки свободно висят перед собой кистями к коленям.

На счёт «раз!» - слегка наклоняемся вниз. Спина круглая, голова опущена. Кисти рук тянутся к коленям – вдох! И сразу же после этого, не только возвращаемся в и.п., но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице. На счёт: «два!» - запрокидываем голову вверх и сверху. «с потолка», - вдох! Руки в это мгновение делают встречное движение навстречу друг другу, т.е. мы себя как бы «обнимаем». Выдох абсолютно пассивен. Он уходит в промежутке между вдохами – движениями. Сделав 4 вдоха-движения без остановки, отдохните от 3 до 10 секунд и снова делайте 4 вдоха-движения без остановки. Затем снова пауза – отдых. И ещё 4 движения-вдоха и так 4 раза по 4, будет норма: 16 движений – вдохов.





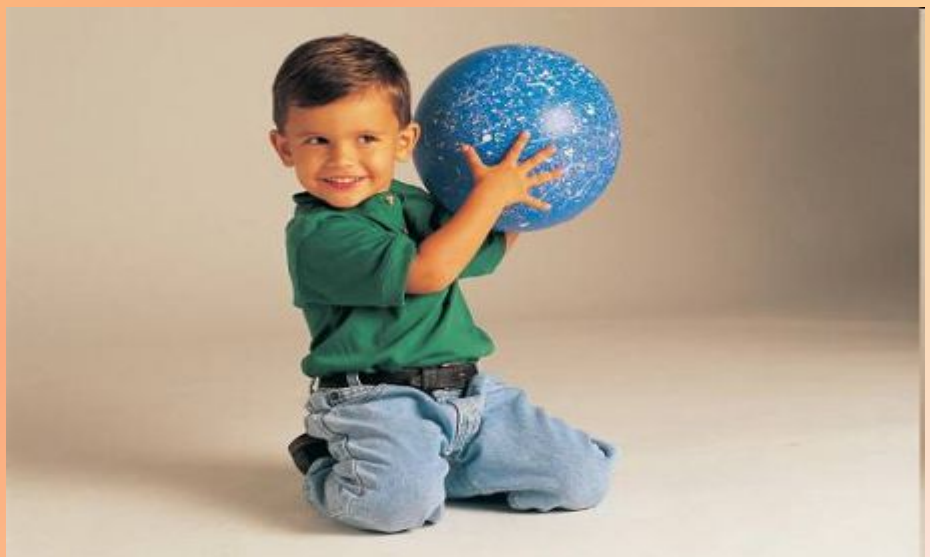
## Часики.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».



## Бросим мяч.

ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-хх».



## Надуй шарик.

И.п: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.



## Ворона.

И.п: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе:

«карррр»,  
максимально растягивая  
звук [р].



## Подуй на одуванчик.

И.п: малыш стоит или сидит.

Делает глубокий вдох носом, затем  
длинный выдох через рот, как  
будто хочет сдуть  
с одуванчика пух



## Курочка.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.



## Вырасти большой.

ИП: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х!» или «ха!»

## Жук.

И.п: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у, посижу и пожужжу».



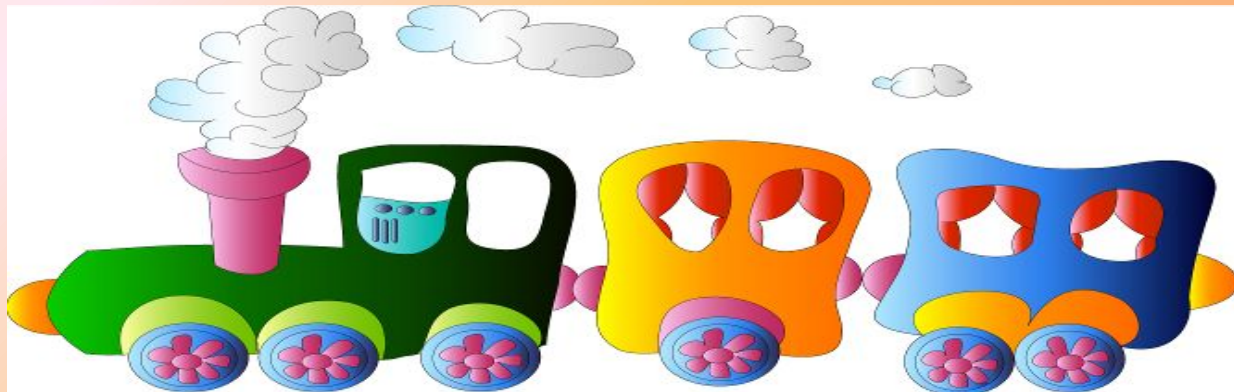
## Петушок.

И.п: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить: «ку-ка-ре-ку».



## Паровозик.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».



## Гуси летят.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

