

**Подвижные игры с
дыхательными упражнениями**

Дед Мороз

Цель. развивать у детей внимание, ловкость, быстроту реакции.

Описание. Дети становятся в круг, руки согнуты в локтях ладонями вверх (показывают ладошки Морозу); в центре круга — Мороз, который старается заморозить (коснуться) детские ладошки. Дети должны успеть спрятать руки за спину.



Жуки

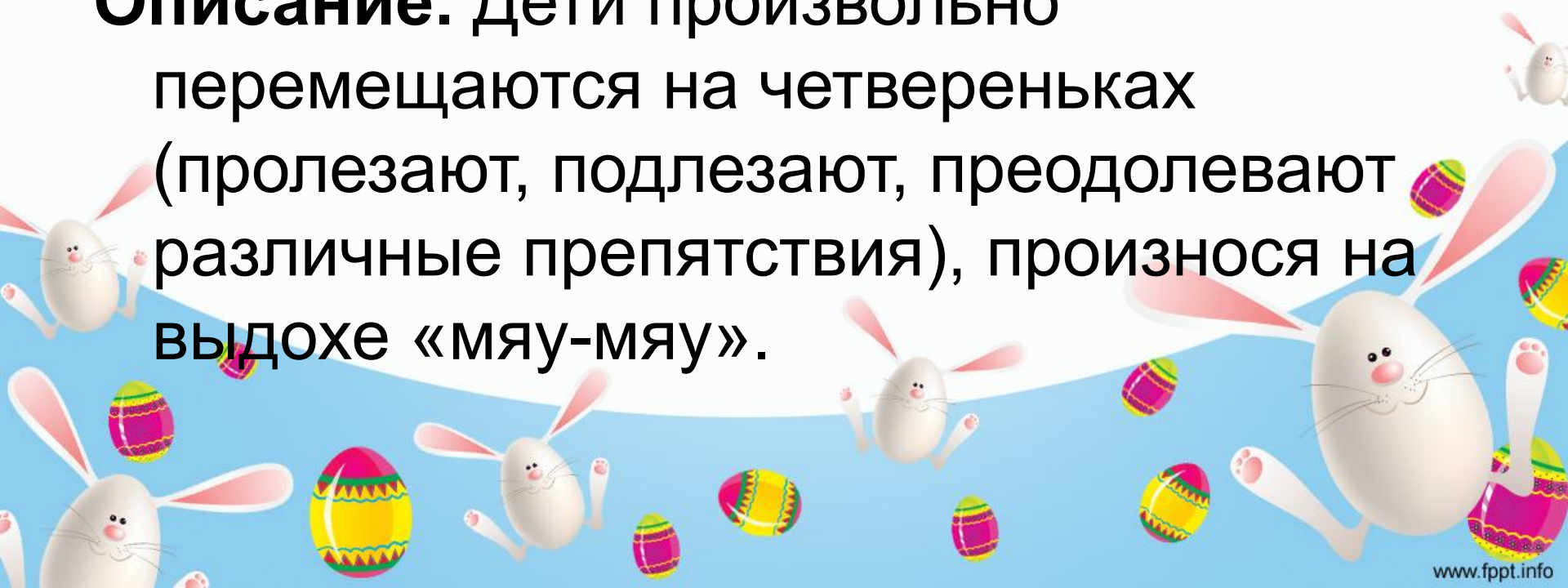
Цель. Развивать у детей умение бегать врассыпную.

Описание. Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, — сказал крылатый жук, — посиж-ж-ж-ж-у». Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; Громко, громко зажужж-ж-ж-ж-у». Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2—3 минуты).

Котята

Цель. Развивать умение у детей ползать, лазать через препятствия разной высоты.

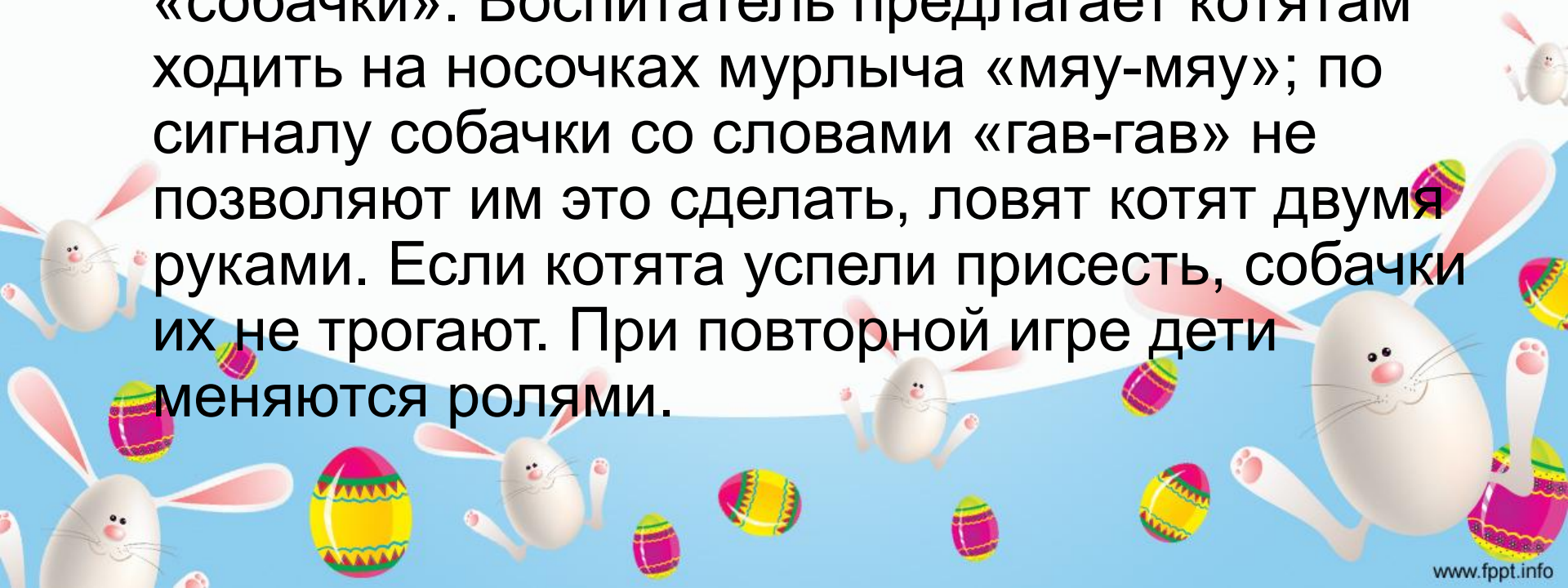
Описание. Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу».



Котята и собачки

Цель. Учить детей реагировать на сигнал педагога, развивать скоростной бег, увертываться.

Описание. Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котяткам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.



Летчик и самолеты

Цель. Развивать умение детей увертываться.

Описание. По команде воспитателя «заводятся моторы» — произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолеты — «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах - «у-у-у-у»; садятся на посадку — «ух-ух-ух».



Медвежонок

Цель. Учить детей правильному дыханию.

Описание. Дети ложатся на спину, руки — под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе — «похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и... опять «засыпают, похрапывая».

Найди свой цветок

Цель. Учить детей быстро реагировать на сигнал педагога, находить соответствующий цвет.

Описание. Дети располагаются на полянках-«домиках» трех цветов (зеленая, желтая, красная). В зале «растут» цветы. По команде «солнышко» — дети собирают цветы, соответствующие цвету своего домика; по команде «ветер» убегают в свои домики на полянки.

Паровоз с грузом

Цель. Учить детей бросать и ловить мяч.

Описание. Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны).

«Погрузка закончена», когда мяч прошел по кругу.

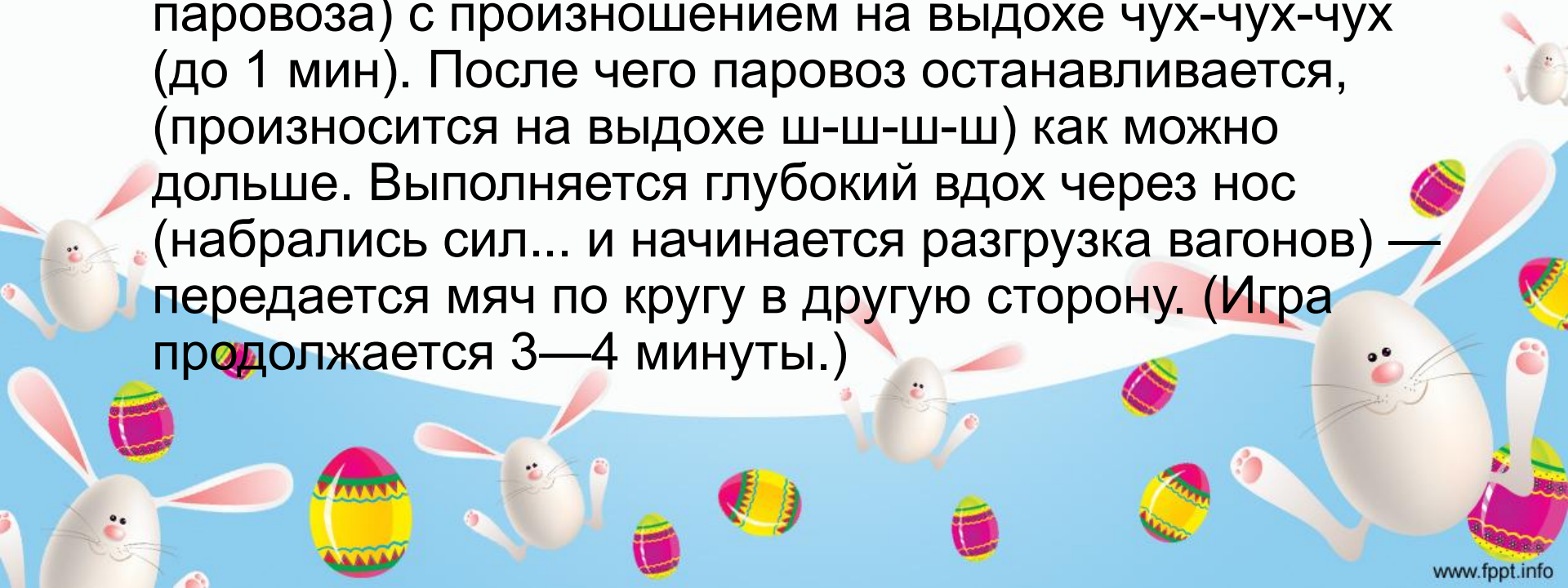
Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается,

(произносится на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно

дольше. Выполняется глубокий вдох через нос

(набрались сил... и начинается разгрузка вагонов) —

передается мяч по кругу в другую сторону. (Игра продолжается 3—4 минуты.)



Поймай пчелу

Цель. Упражнять детей в умении выполнять прыжки в высоту.

Описание. Дети стоят в кругу, воспитатель — в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчелка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчелку над головой детей. Дети ловят пчелку с произнесением «ж-ж-ж-ж».



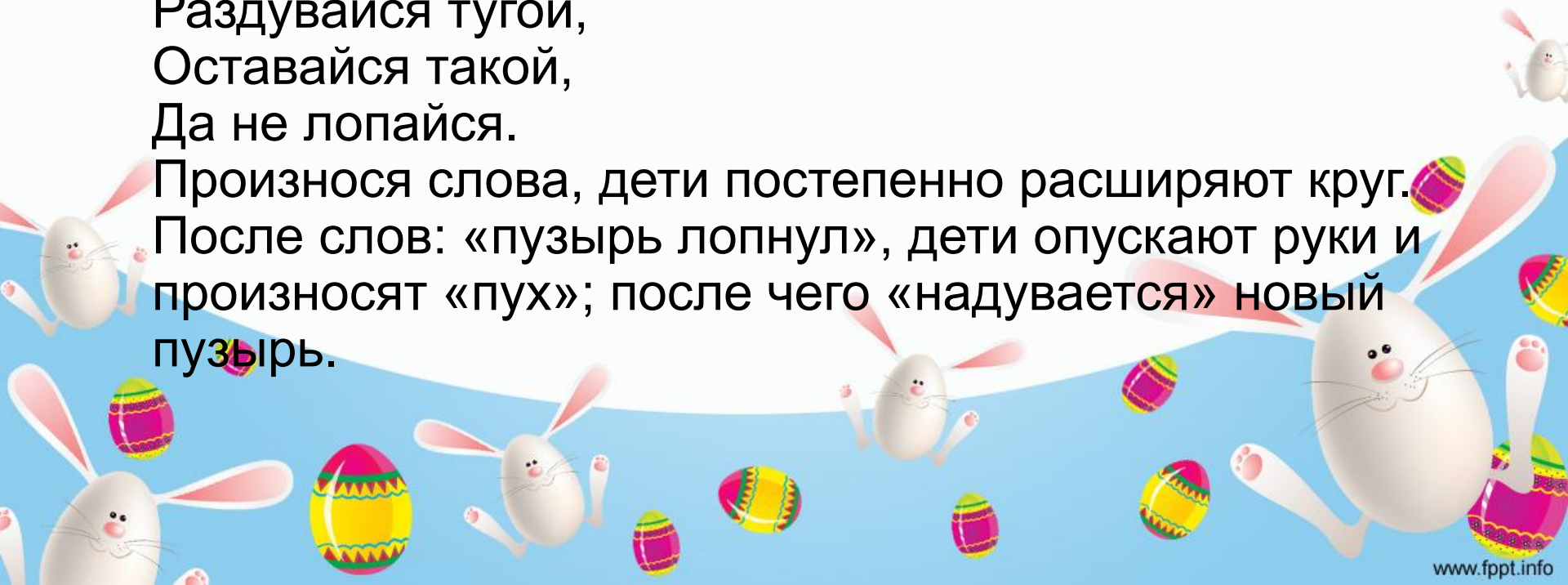
Пузырь

Цель. Развивать умение детей играть в команде, выполнять построения.

Описание. Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

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

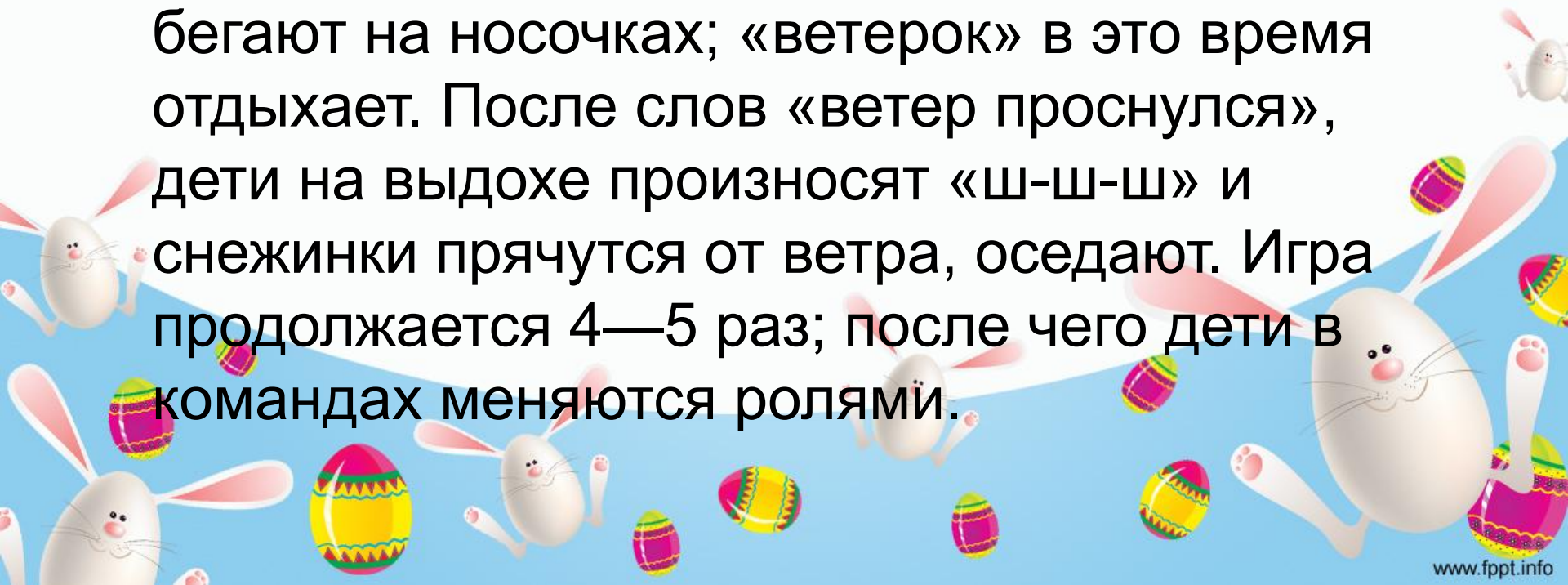
Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.



Снежинки и ветерок

Цель. Развивать умение детей реагировать на сигнал педагога, бег, ходьбу.

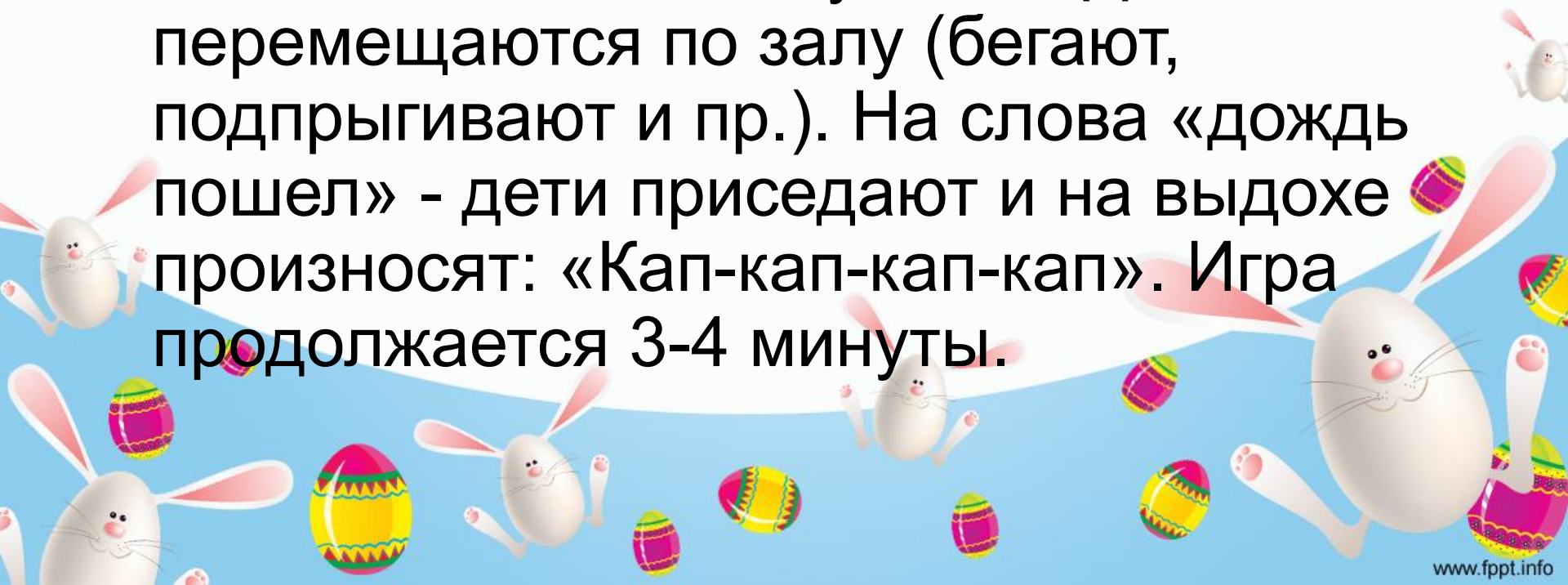
Описание. Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4—5 раз; после чего дети в командах меняются ролями.



Солнышко и дождик

Цель. Развивать внимание детей, правильное дыхание.

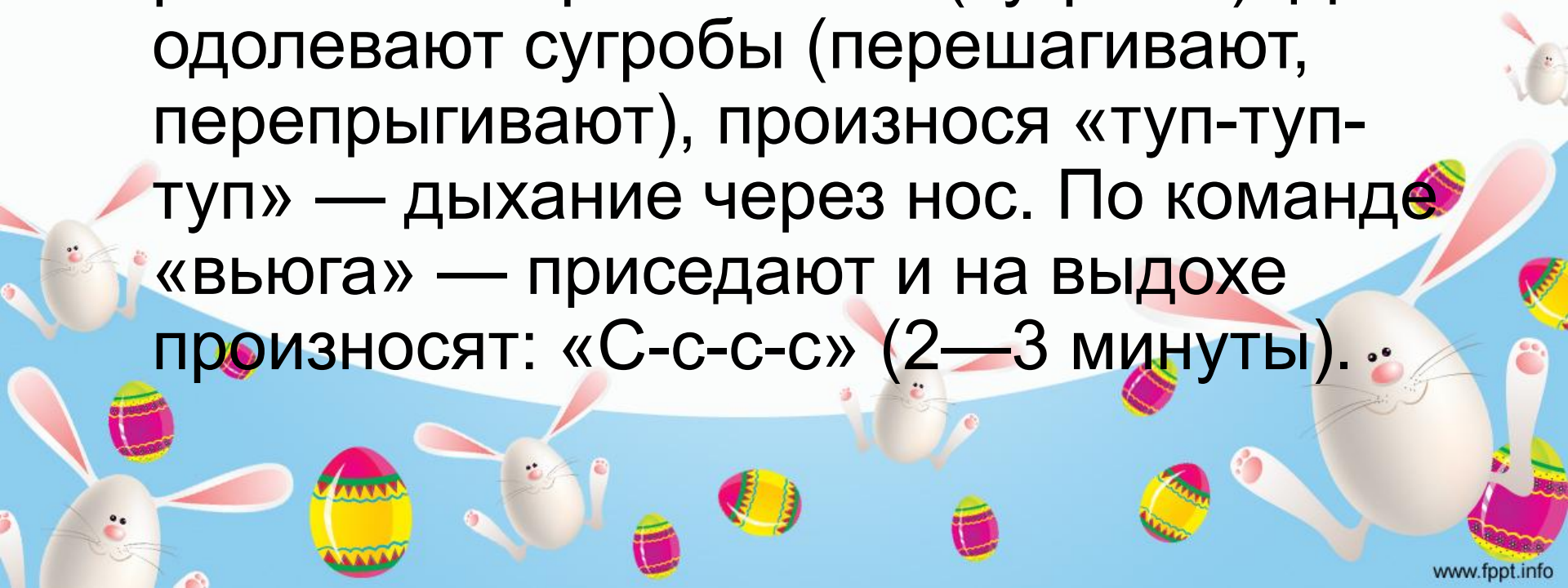
Описание. Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошел» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап». Игра продолжается 3-4 минуты.



Сугробы

Цель. Развивать различные виды ходьбы, прыжков.

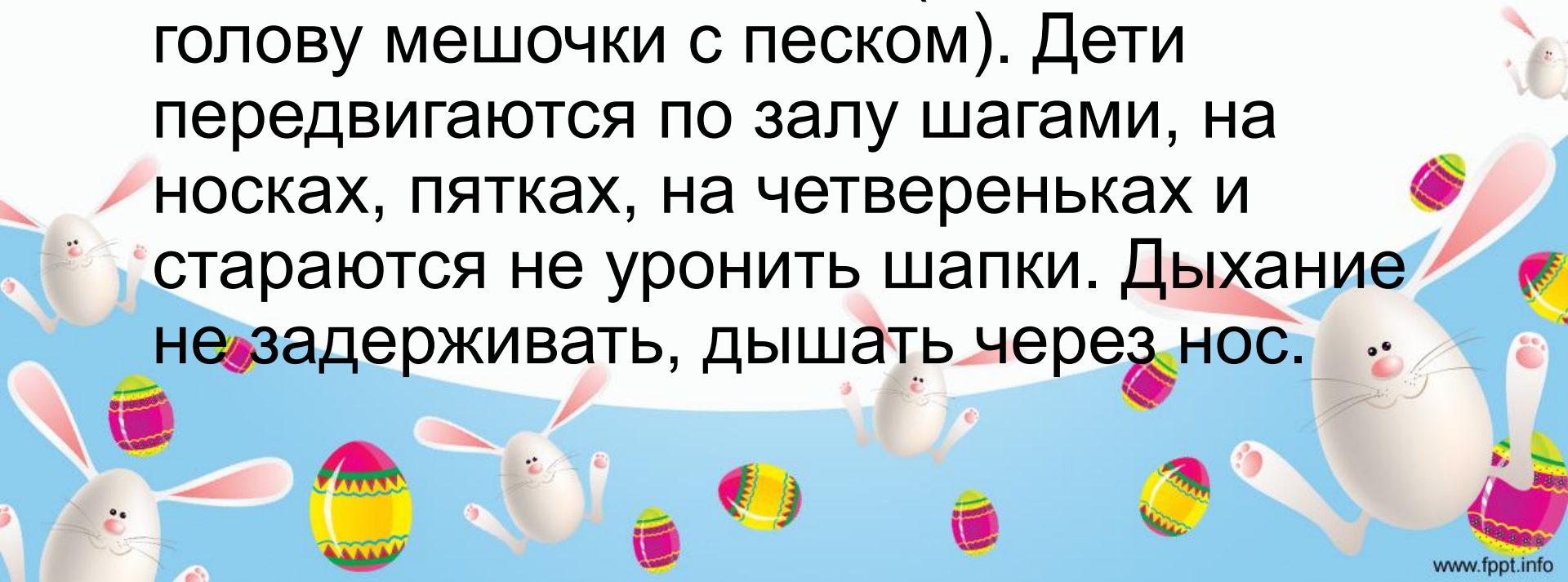
Описание. По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» — дыхание через нос. По команде «вьюга» — приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2—3 минуты).



Ходим в шапках

Цель. Развивать у детей умение правильно держать осанку.

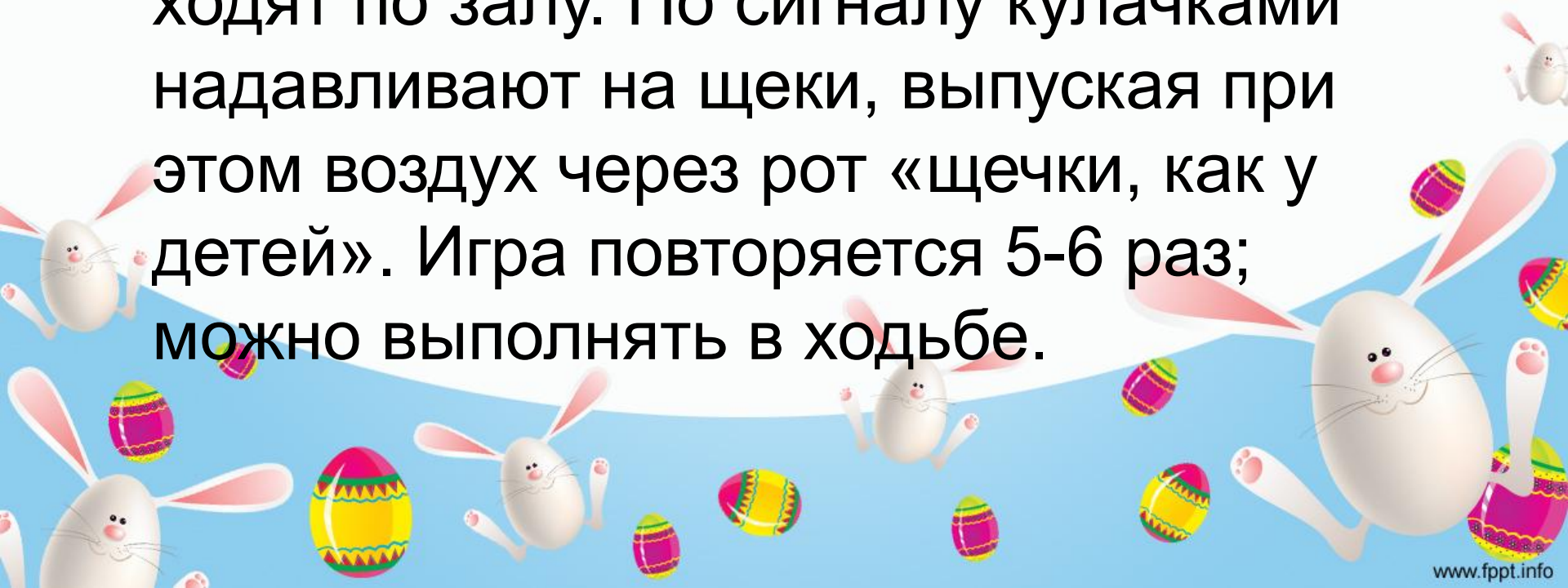
Описание. Воспитатель предлагает «надеть» детям шапки (положить на голову мешочки с песком). Дети передвигаются по залу шагами, на носках, пятках, на четвереньках и стараются не уронить шапки. Дыхание не задерживать, дышать через нос.



Хомячки

Цель. Учить правильному дыханию.

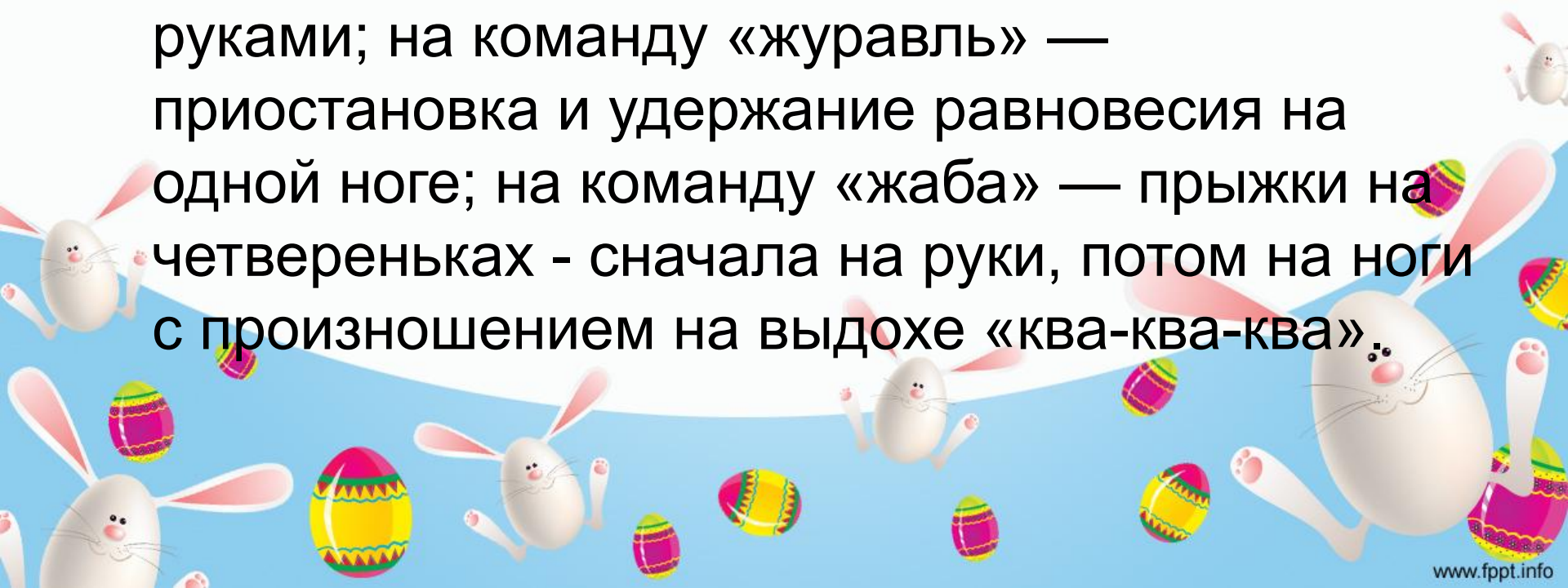
Описание. Дети сильно надувают щеки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щеки, выпуская при этом воздух через рот «щечки, как у детей». Игра повторяется 5-6 раз; можно выполнять в ходьбе.



Мотылек, журавль, жаба

Цель. Развивать у детей умение держать равновесие, выполнять прыжки.

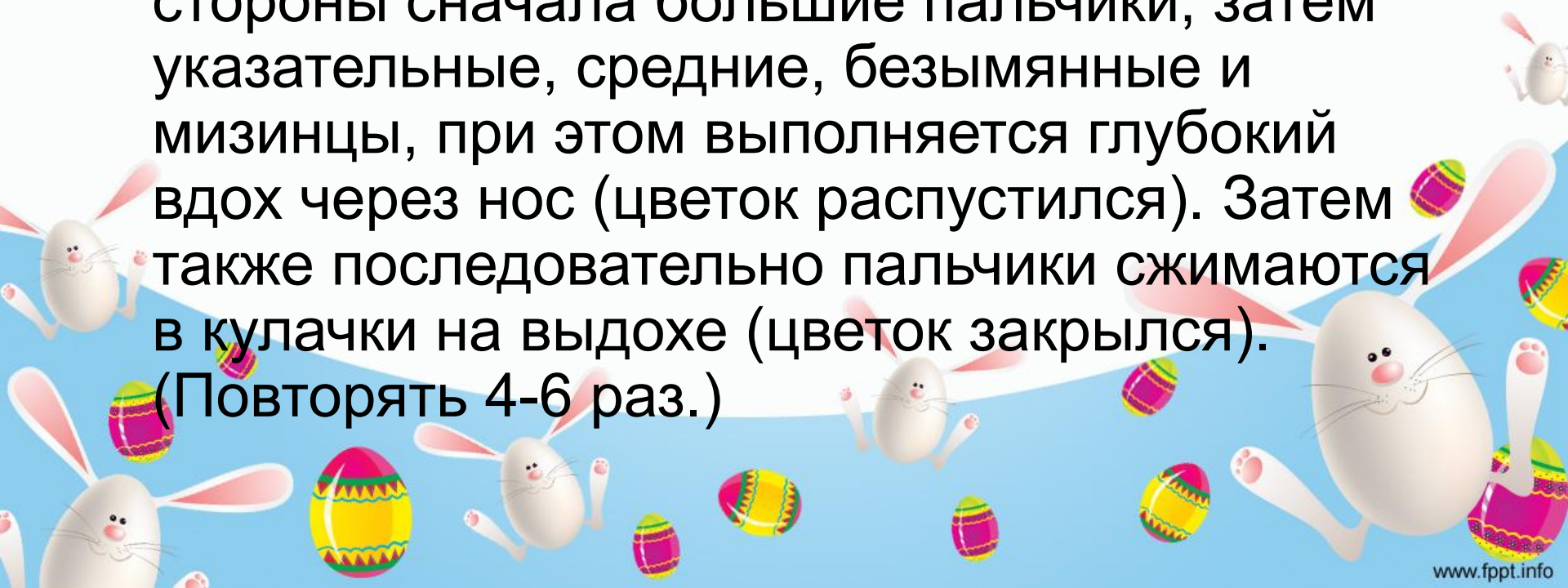
Описание. Дети перемещаются по залу. На команду «мотылек» — активные взмахи руками; на команду «журавль» — приостановка и удержание равновесия на одной ноге; на команду «жаба» — прыжки на четвереньках - сначала на руки, потом на ноги с произношением на выдохе «ква-ква-ква».



Цветы распускаются

Цель. Учить правильному дыханию.

Описание. Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся). (Повторять 4-6 раз.)



Чей самолет улетит дальше

Цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве.

Описание. Дети располагаются на одной линии; у каждого в руках бумажный самолетик. Воспитатель предлагает «запустить» самолетики как можно дальше.

