

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста; это система упражнений, направленная на оздоровление организма, способствующая насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализующая и улучшающая психоэмоциональное состояние организма.

Дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой для детей от 5 до 7 лет

Упражнение «ПРИСЕДАНИЯ»

Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый. Вернуться в и.п. Повторить упражнение подряд 8 раз.

Упражнение «НАКЛОНЫ»

Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. Выпрямиться – свободно выдохнуть. Повторить 8 раз.

Упражнения для удлинения выдоха

Упражнение «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

Спокойный вдох и на счёт 1-2-3 пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. На счёт 4- выпрямиться.

Упражнение «НАКЛОНЫ С ЗОНТИКОМ»

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох и на 1-2-3 тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой – «накрылись зонтиком» – выдох. Вернуться в исходное положение.

Упражнение «У КОГО ДОЛЬШЕ КОЛЬШЕТСЯ ЛЕНТОЧКА»

Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

Упражнение «ЗАДУЙ СВЕЧКУ»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

Упражнение «ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (*пока приятно*). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва для детей 5-7 лет

Упражнение «КАЧАЛКА»

Исходное положение - сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-ф-ф-ф!». Повторить 6-8 раз.

Упражнение «ЗАЙЧИК»

Исходное положение - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Ф!». Повторить медленно 5-7 раз.

Упражнение «КАК ГУСИ ШИПЯТ»

Исходное положение: – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

Упражнение «ГРЕБЦЫ»

Исходное положение – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

Упражнение «СКРЕЩИВАНИЕ РУК ВНИЗУ»

Исходное положение – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и, скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

Упражнение «ДОСТАНЬ ПОЛ»

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

Упражнение «ПОСТУЧИ КУЛАЧКАМИ»

Исходное положение – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

Упражнение «ПРЫЖКИ»

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Упражнения на улице

Упражнение «ПОГРЕЙСЯ»

Исходное положение – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

Упражнение «ЗАБЛУДИЛСЯ»

Исходное положение – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

Упражнение «СНЕЖНЫЙ КОМ»

Исходное положение – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

Упражнение «СНЕГОВИК ВЕСЕЛИТСЯ»

Исходное положение – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

Упражнение «ВЫРАСТИ БОЛЬШИМ»

Исходное положение – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Упражнение «НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА»

Исходное положение – встать прямо, ноги вместе. Наклонить туловища вправо – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, произнося: «ф-ф-ф». Наклонить туловища влево – вдох, вернуться в исходное положение – выдох, произнося: «ф-ф-ф».

