Дыхательная гимнастика

Главная задача для педагога при использовании дыхательной гимнастики в работе с детьми – это научить детей правильно дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Поэтому именно дыхательная гимнастика является универсальным средством на пути к достижению положительных результатов, способствующим укреплению мышц дыхательной системы.

Благодаря разнообразию дыхательных упражнений их можно выполнять в режимных моментах, на занятиях, совместно с утренней гимнастикой, комплексом упражнений, в зависимости от преследуемых целей. Как правило, дыхательная гимнастика для детей проводится в игровой форме. Для того чтобы заинтересовать ребенка можно использовать игрушки при выполнении дыхательных упражнений. Дыхательную гимнастику необходимо выполнять совместно с ребенком, заинтересовывая и личным примером, при возникновении затруднений необходимо помочь.

Очень полезно в теплое время года выполнять дыхательные упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно необходимо провести проветривание.

Проводить дыхательную гимнастику с детьми нужно систематически, потому что только в этом случае будут достигнуты положительные результаты.

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

«Подуем на плечо, подуем на другое. Подуем на живот, как трубка станет рот, ну а теперь - на облака и остановимся пока».
Глубокий вдох через нос – поворот головы в правую сторону – выдох через губы, сложенные трубочкой. То же в левую сторону.
Глубокий вдох через нос – наклон головы вниз – выдох через губы, сложенные трубочкой. То же вверх.

Дыхательная гимнастика «Петушок»

И. п. – упор присев – вдох через нос;
На выдохе - принять положение - стоя, похлопывая ладонями по бедрам, произнести «Ку-ка-ре-ку».

Дыхательная гимнастика «Подуй на листок»

И. п. – о. с., ладони сложены лодочкой перед грудью;

вдох через нос, выдох ртом (подуй на листок, подуй, подуй сильнее и станешь здоровее).

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

«Надуй шар» - вдох через нос, руки в стороны.

«Шарик лопнул» - хлопок в ладоши, выдох ртом «ш-ш-ш».

Дыхательная гимнастика «Одуванчик»

«Подуй на одуванчик, подуй, подуй сильнее и станешь здоровее».

Вдох через нос, длительный выдох ртом на одуванчики.

Дыхательная гимнастика «Хомячок»

Глубокий вдох надув щеки, задержать дыхание, легкий хлопок по щекам, выдох.

Наклон туловища вперед, коснуться руками пола – выдох.

Дыхательная гимнастика «Цветок»

Объяснение, показ.
И.п. - стоя, руки в «замок» за головой, локти сведены (нераскрывшийся бутон).
Медленно подниматься на носки, локти развести в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

Дыхательная гимнастика «Часики идут»

Объяснение, показ.
И.п. – ноги вместе, руки перед грудью вертикально, согнуты в локтях.
Вдох через нос, на выдохе - одновременное движение рук в правую и в левую сторону, произнести «тик – так, так – так».

Дыхательная гимнастика «Трубач»

Объяснение, показ.
И. п. – о. с. – вдох через нос;
Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

Дыхательная гимнастика «Барабан»

Объяснение, показ.
И. п. – ноги вместе, руки перед грудью - вдох;
на выдохе – присесть и произнести тра-та-та.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

«Надуй шар» - вдох через нос, руки в стороны.

«Шарик лопнул» - хлопок в ладоши, выдох ртом «ш-ш-ш».

Дыхательная гимнастика «Душистая роза»

Исходное положение – стоя, руки на ребра по обе стороны грудной клетки внимание сосредоточено на ребрах. Представить, что вдыхаем аромат душистой розы. Медленный вдох через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись, затем выдох ребра опустились.

Дыхательная гимнастика «Выдох – вдох»

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. Поднять руки, завести их за голову и прогнуться назад, делая вдох, затем, сделать наклон вперед, достать пол руками – выдох.

Дыхательная гимнастика «Трубочка»

Представим, что пьем коктейль через трубочку – вдох ртом, выдох носом.

Дыхательная гимнастика «Дуем на горячий чай»

Вдох носом. Вытянуть губы узкой трубочкой - продолжительный выдох.

Дыхательная гимнастика «Дракон»

И.п. - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

И.и.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении живота: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Дыхательная гимнастика «Обнимашки»

Исходное положение - стоя, руки внизу.
1 – руки в стороны - вдох; 2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох

Дыхательная гимнастика «Аист»

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие - вдох. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".

Дыхательная гимнастика «Бегемотик»

И. п. - лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться со словесным сопровождением:
Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Дыхательная гимнастика «Курочка»

И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены, руки в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклон вперед, опустив голову и свободно свесив руки, произнести: «тах-тах-тах».

Дыхательная гимнастика «Жук»

И. п. – лежа на спине, скрестив руки на груди. Развести руки в стороны – вдох, скрестить руки на груди на выдохе произнести: «жу-у-у, полижу и пожужжу».

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Медленная ходьба, поднимая руки в стороны — вдох, руки вниз — на выдохе произнести «ш-ш-ш».

Дыхательная гимнастика «Фокус»

На кончик носа положить ватку, язык в форме "чашечки", прижать к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх:
С вами в цирке побывали,
За фокусами наблюдали,
Но и сами мы с усами,
Фокусы покажем маме.

Дыхательная гимнастика «Лес шумит»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – вдох, и.п. - выдох, наклон влево - вдох, в и.п. - выдох.

Дыхательная гимнастика «Травушка колышется»

И.п. - основная стойка. Руки вверх, плавно покачать кистями рук — вдох, опустить руки вниз — выдох.

Дыхательная гимнастика «Водолаз»

И. п. – стоя, глубокий вдох, зажав нос руками присесть (погрузились в море - задержать дыхание), встать - выдох.

Дыхательная гимнастика «Роза и одуванчик»

И. п. – стоя, глубокий вдох носом, стараясь втянуть весь аромат розы, затем выдох - дуем на одуванчик - максимально выдыхая ртом.

Дыхательная гимнастика «Воздушный футбол»

Мячик для настольного тенниса или сделать шарик из ваты, на столе расположены «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – загнать ватный шарик в ворота, дуя на него не ртом, а носом.

Дыхательная гимнастика «Рисунок на окне»

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

Дыхательная гимнастика «Снегопад»

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

Дыхательная гимнастика «Бабочки»

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

Дыхательная гимнастика «Я ветер»

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.