

Дыхательная гимнастика

подготовительная к школе группа (6-7 лет)



<p style="text-align: center;">№ 1 Жуки</p>	<p>Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».</p> <p>Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».</p> <p>Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)</p>
<p style="text-align: center;">№ 2 Котята</p>	<p>Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»</p>
<p style="text-align: center;">№ 3 Котята и собачки</p>	<p>Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котьятам 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.</p>

<p align="center">№ 4 Самолёты</p>	<p>По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».</p>
<p align="center">№ 17 Регулировщик</p>	<p>Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5 – 6 раз)</p>
<p align="center">№ 5 Медвежонок</p>	<p>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».</p>
<p align="center">№ 6 Надуй шарик</p>	<p>Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.</p> <p>«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.</p>
<p align="center">№ 7 Паровоз с грузом</p>	<p>Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос</p>

	(набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)
№ 8 <i>Поймай пчёлку</i>	Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».
№ 9 <i>Пузырь</i>	Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем: <i>Раздувайся пузырь, Раздувайся тугой, Оставайся такой, Да не лопайся.</i> Произносятся слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.
№ 10 <i>Снежинки и ветерок</i>	Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружиться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.
№ 11 <i>Солнышко и дождик</i>	Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».
№ 12 <i>Спрятался</i>	Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: <i>пальчик о пальчик тук-тук-тук, ножками быстренько туп-туп-туп, личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).</i>

	При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.
№ 13 Сугробы	По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «выюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).
№ 14 Часики	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)
№ 15 Трубач	Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)
№ 16 Петух	Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)
№ 18 Насос	Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)
№ 19 Вырасти большой	Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)
№ 20 Гуси	Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»
№ 21 Каша кипит	Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)

<p align="center">№ 22 <i>Дыши спокойно</i></p>	<p>Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.</p>
<p align="center">№ 23 <i>Хомячки</i></p>	<p>Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».</p>
<p align="center">№ 24 <i>Цветочки</i></p>	<p>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).</p>
<p align="center">№ 25 <i>Куры</i></p>	<p align="center"><i>Бормочут куры по ночам, Бьют крыльями: тах-тах. Поднимем крылья мы к плечам, Потом опустим так.</i></p> <p>И. п.: стоя. Наклониться пониже опустив голову. Произнося «тах - тах», одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох. Повторить 3— 5 раз.</p>
<p align="center">№ 26 <i>Самолет</i></p>	<p align="center"><i>Посмотрите в небеса, Самолет там, как оса, «Ж-ж-ж-ж-ж», — жужжит самолет И машет крыльями. Ребята, в полет! Полетаем-ка с нами!</i></p> <p>И. п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», — вдох, опустить руки — выдох. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.</p>

<p>№ 27 Насос</p>	<p><i>Это очень просто: Накачай, насос ты. Направо, налево Руками скользя, Назад и вперед Наклоняться нельзя. Накачай насос ты — Это очень просто.</i></p> <p>И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении вдох. Повторить 4—5 раз.</p>
<p>№ 28 Дом большой, дом маленький</p>	<p><i>У медведя дом большой, А у зайца маленький. Мишка наш пошел домой, Да и крошка зайныка.</i></p> <p>И. п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением «ш – ш – ш» (у зайки дом маленький). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (у медведя дом большой).</p> <p>Повторить упражнение 4 – 6 раз.</p>
<p>№ 29 Подуем на плечо</p>	<p><i>Подуем на плечо, Подуем на другое, Нам солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем и на грудь мы И грудь свою остудим. Подуем мы на облака И остановимся пока.</i></p> <p><i>Потом повторим все опять, Раз, два, три, четыре, пять.</i></p> <p>И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы,</p>

	<p>сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.</p>
<p>№ 30 Ходьба</p>	<p><i>Как косолапый мишка, Пойдем мы все потише, Потом пойдем на пятках, А после — на носках. Повторим так, ребятки, И скажем слово «ах». При каждом упражнении Мы скажем «ах!» в движении. Потом быстрее мы пойдем И после к бегу перейдем.</i></p> <p>И. п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова «ах» в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать, выдох, расправить плечи, поднять голову —вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения</p>
<p>№ 31 Трубач</p>	<p><i>Мы пришли и сели, Играем на трубе. Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу.</i></p> <p>И. п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «тру-ру-ру». Повторить 3—4 раза.</p>
<p>№ 32 Еж</p>	<p><i>Вот свернулся еж в клубок, Потому что он продрог. Лучик ежика коснулся, Ежик сладко потянулся.</i></p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — вдох с произнесением «бр-р-р» (ежик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху —вдох (ежик согрелся). Повторить 6 раз.</p>
<p>№ 33 Жук</p>	<p><i>Усы раздвинув смело, Жуки жужжат в траве. «Ж-ж-у, — сказал крылатый жук,— Посижу и пожуужжу».</i></p>

	И. п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж», — выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить 4—5 раз.
№ 34 Часики	И.П.—стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).
№ 35 Трубач	И. П.— сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).
№ 36 Петух	И. П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).
№ 37 Паровоз	И. П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).
№ 38 Насос	И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).
№ 39 Каша кипит	И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).
№ 40 Партизаны	И.П.— стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

<p align="center">№ 41 На турнике</p>	<p>И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-ф-ф» (3—4 раза).</p>
<p align="center">№ 42 Гуси шипят</p>	<p>И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох «Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).</p>
<p align="center">№ 43 Ежик</p>	<p>И. П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).</p>
<p align="center">№ 44 Шар лопнут</p>	<p>И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).</p>
<p align="center">№ 45 Дровосек</p>	<p>И. П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).</p>
<p align="center">№ 46 Маятник</p>	<p>И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).</p>
<p align="center">№ 47 Вырасти большой</p>	<p>И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опустить в И. П. — выдох.</p>
<p align="center">№ 48 Образные упражнения</p>	<p align="center">«вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.</p>

<p align="center">№ 49 Образные упражнения</p>	<p>Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-У'У'У'У — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.</p>
<p align="center">№ 50 Шары летят</p>	<p><i>И. П.</i>—<i>сидя, сидя за столом.</i></p> <p>Что за праздничный наряд? Вдох. Здесь кругом шары летят! Выдох. Флаги развеваются! Вдох. Люди улыбаются! Выдох. Воздух мягко набираем, Вдох. Шарик красный надуваем. Выдох. Пусть летит он к облакам, Вдох. Помогу ему я сам! Выдох.</p>
<p align="center">№ 51 Вороны</p>	<p>Вот под елочкой зеленой Вдох. Скачут весело вороны — Прыжки на одной ноге. Кар-кар-кар! Прыжки на другой ноге. Целый день они летали, Дети кричат на выдохе. Спать ребятам не давали - Бег на месте со взмахом рук в стороны и вниз. Кар-кар-кар! Дети кричат на выдохе. Только к ночи умолкают, Ходьба на месте. Вместе с ними засыпают - Присед с выдохом. Ш-ш-ш-ш...</p>
<p align="center">№ 52 Дрова</p>	<p><i>И. П.</i>—<i>стойка ноги врозь, руки над головой в «замок».</i></p>

	<p>Раз дрова, <i>Наклон вперед,</i> на выдохе</p> <p>Два дрова, <i>произнося «Ух!»</i></p> <p>Раскололся ствол едва!</p> <p>Бух дрова, <i>При выпрямлении –</i> вдох.</p> <p>Бах дрова!</p> <p>Вот уже полена два.</p>
<p>№ 53 Поехали</p>	<p>Завели машину - Вдох.</p> <p>Ш-Ш... Ш-Ш... Выдох.</p> <p>Накачали шину Вдох.</p> <p>Ш-Ш... Ш-Ш... Выдох.</p> <p>Улыбнулись веселей Вдох.</p> <p>И поехали быстрее.</p> <p>Ш-Ш... Ш-Ш... Выдох.</p>
<p>№ 54 Ветер</p>	<p><i>И. П.—сидя на гимнастической скамейке,</i> <i>стуле.</i></p> <p>Ветер сверху набежал, Вдох.</p> <p>Ветку дерева сломал: «В-В-В!» Выдох.</p> <p>Дул он долго, зло ворчал Вдох.</p> <p>И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф». Выдох.</p>
<p>№ 55 Филин</p>	<p><i>И. П.—сидя на гимнастической скамейке,</i> <i>стуле.</i></p> <p>Сидит филин на суку Вдох.</p> <p>И кричит: «Бу-бу-бу!» Выдох</p>
<p>№ 56 Шарик красный</p>	<p><i>И. П.—сидя на гимнастической скамейке,</i> <i>стуле.</i></p> <p>Воздух мягко набираем, Вдох.</p> <p>Шарик красный надуваем. Выдох.</p> <p>Шарик тужился, пыхтел, Вдох.</p> <p>Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» Выдох.</p>