Комплекс дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой)



1.«Ладошки»

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях , локти опущены ,ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз»- хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох- пассивный выдох. Норма :4 раза по 4 вдоха- движения. Отдых между движениями 3-5 секунд.

2. «Погончики»

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик-

Летчик я военный!

Исходное положение, как в предыдущем упражнении. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «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 кулаки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса- выдох уходит пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха- движения.

3. «Насос» («Накачиваем шины»)

По шоссе летят машины-

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, 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 счет «раз» кланяемся вниз –руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища . то есть наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые.

«Два» -выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно.

Норма: 4 раза по 4 вдоха- поклона.

4. «Кошка» (приседание с поворотом).

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко –

Сразу замурлычет….(кошка)

Дети стоят ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки на половину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаем в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения (кулачки резко сжимаются) – вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки ,находящиеся на уровне пояса , разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».

На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательные движение слева – с шумным и коротким вдохом через нос.

Норма: 4 вдоха- движения.

 Упражнения вспомогательного комплекса

 «Носочки – пяточки»

1. «Носочки».

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счет «раз» поднимаем носочки ног, упираясь пятками в пол,- вдох! Возвращаем ноги в и. п. –выдох!

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

2.»Пяточки».

Исходное положение такое же ,как в предыдущем упражнении.

На счет «раз» на вдохе поднимаем пятки. Не отрывая от пола носочки.

Норма: 4 раза по 4 вдоха- движения.

3.«Обезьянка».

Исходное положение- лежа на спине.

На счет «раз» с силой сжимаем кисти рук в кулаки, одновременно поджимая пальцы ног, -вдох! Расслабление и выпрямление – выдох.

Норма: 12 раз по 8 вдохов- движений.

4. «Насос на четвереньках».

Дети стоят на четвереньках , упираясь коленями и ладонями в пол, руки прямые, голова опущена, шея не напряжена.

Переносим туловище назад. На счет «раз» садимся на пятки (ступни ног вытянуты) –вдох! Руки в это время вытягиваются перед собой, но кисти рук не перемещаются. Возвращаемся в и. п.- выдох.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

Дыхательное упражнение «Ветерок» на развитие длительного выдоха.

В центр зала ставится макет березки с прикрепленными на ниточках легкими листочками. Дети подходят к дереву и дуют на листочки , стараясь вдыхать носом, шумно выдыхать ртом с втянутыми в трубочку губами.

Динамическое упражнение «Осенняя разминка»

На осеннюю полянку Прыгают как зайчики

Зайки прискакали.

Высоко-высоко

Зайки прыгать стали.

На осеннюю полянку Идут, как лисички.

Подошла лисичка.

Покружилась на носочках Кружатся.

Рыжая сестричка.

На осеннюю полянку Бегают по всему залу ,машут

Птички прилетали. руками, как крыльями.

Птички прилетали

Крыльями махали.

На осеннюю полянку детки прибежали. Хлопают в ладоши.

Детки прибежали,

Громко хлопать стали.

На осеннюю полянку Идут вразвалочку.

Вышел бурый мишка.

Стал ногами топать Топают ножкой.

Мишка- шалунишка.

В конце разминки воспитатель вносит игрушечного медведя. Говорит за него.

Медведь: Я тоже с вами танцевал

 Только очень я устал.

Ведущая: Жарко тебе, Мишенька ,в такой шубке! Сейчас детки на тебя подуют . Носиком вдыхаем,

 Громко выдыхаем!

Медведь: Спасибо ,ребятки! Мне сразу прохладно стало! А поиграть со мной хотите ?

 Пальчиковая игра «Мишка»

Мишка по лесу ходил, Шлепают ладошками по коленкам.

Звонко песни выводил:

-Тру-ту-ту! Тру-ту-ту ! Имитируют игру на дудочке.

Всем я лапотки сплету.

Себе –большие, Загибают поочередно пальчики

Жене – меньшие, на левой руке.

Сыну – с носочком,

Дочке – с цветочком,

А соседу заиньке

Сплету лапти маленькие.

