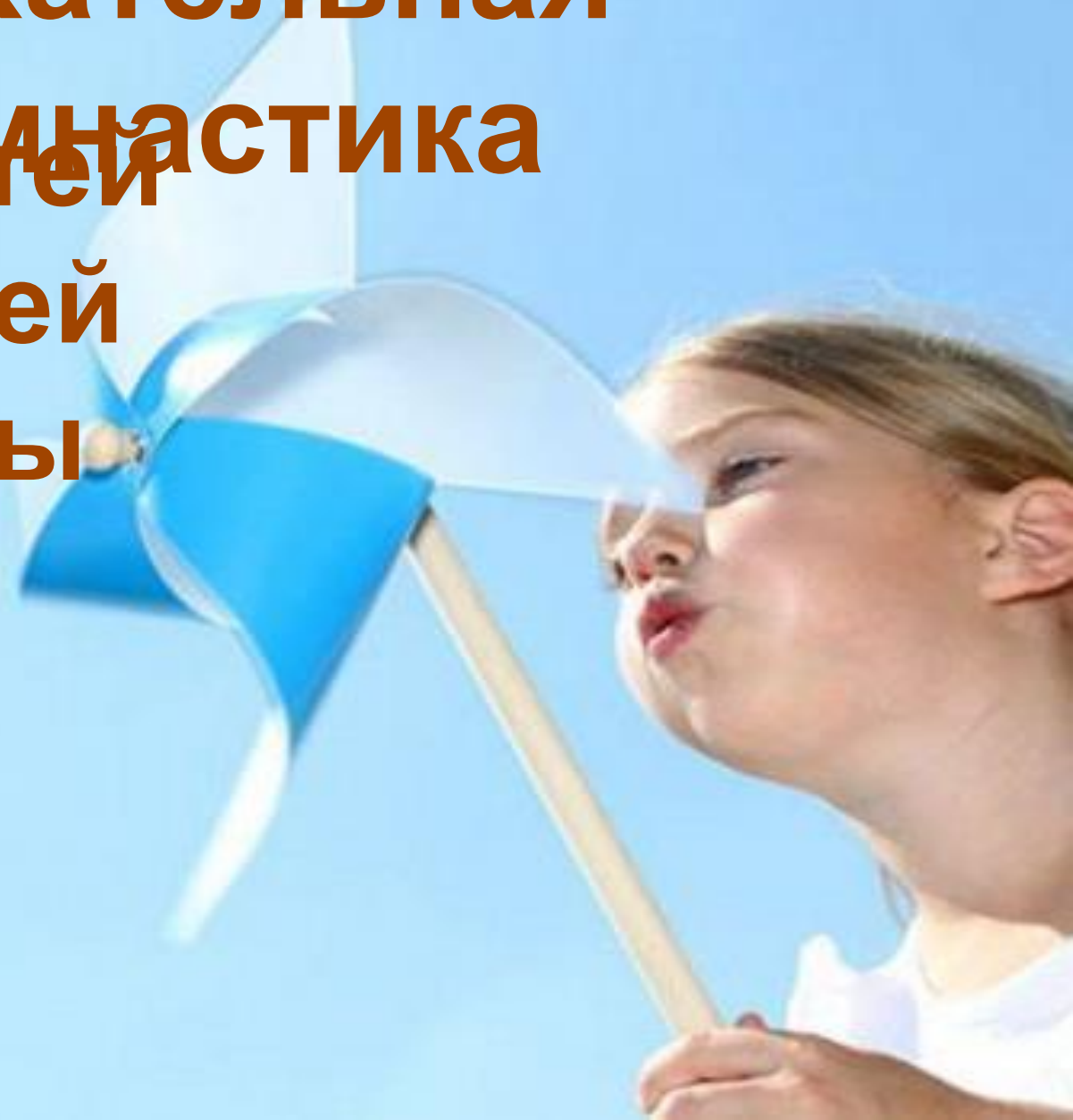


Дыхательная гимнастика для детей Средней группы

Составила:
Руководитель
физ.
Воспитания:
ДОУ №8
Ревакова Ю.В.



«Ёж». Дети ложатся на спину (на ковёр),
руки прямые, вытянуты за голову.
В этом положении по команде педагога
дети делают глубокий вдох через нос при
чтении двустишия:

**Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.**

Дети руками обхватывают
колени и прижимают согнутые ноги к груди,
делая полный, глубокий выдох при чтении
стиха:

**Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.**

Дети принимают исходное положение и
потягиваются,
как ёжик, становятся «большими,
вырастают»,
а затем, расслабляясь,
делают спокойный вдох и выдох через
нос.

Всё упражнение повторить 4-6 раз.



«Добрый доктор Айболит» Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять
руки вверх.
Хорошо потянуться,
подняться на носки - вдох,
опустить руки вниз,
опуститься на всю ступню - выдох.
Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».
Повторить 4–5 раз.



«Мои друзья»

«*Кто громче*» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук (М) надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

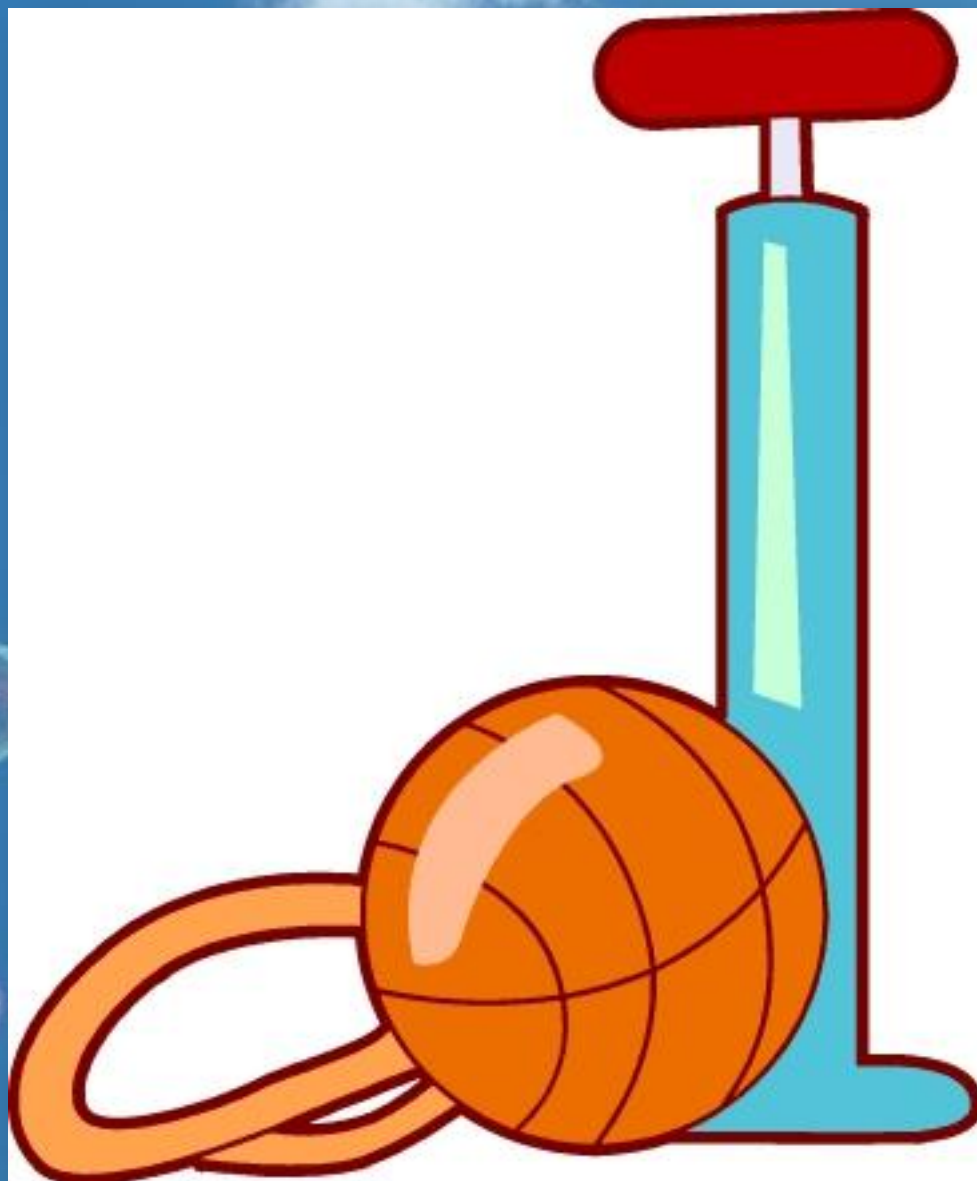


НАСОСИК.

Малыш ставит
руки на пояс,
слегка приседает
– вдох,
выпрямляется –
выдох.

Постепенно
приседания
становятся ниже,
вдох и выдох
длительнее.

Повторить 3 – 4
раза





«Маятник» -
сесть по-
турецки, руки
на затылке;
спокойно
вдохнуть
(пауза 3 с),
наклониться
вперед –
выдох,
возвратиться
в исходное
положение –
вдох.
Повторить 3-4
раза.

«Трубач.»

Сесть, кисти
рук сложить
в трубочку,
поднять
почти вверх.
Медленно
выдыхая,
громко
произносить
«п-ф-ф».
Повторить
4–5 раз.





Медвежонок

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».

«Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» (*«у зайки дом маленький»*). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (*«у медведя дом большой»*). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайчика».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайчика





«Снеговик веселится».

И. п. – поставить
ноги вместе, руки
на поясе.

Вдохнуть, после
чего сделать
прыжок двумя
ногами с
одновременным
выдохом,
произнося: «Ха!».
Повторить 6-8
раз.

«Сыграем на гармошке»

- встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.



Ножницы.

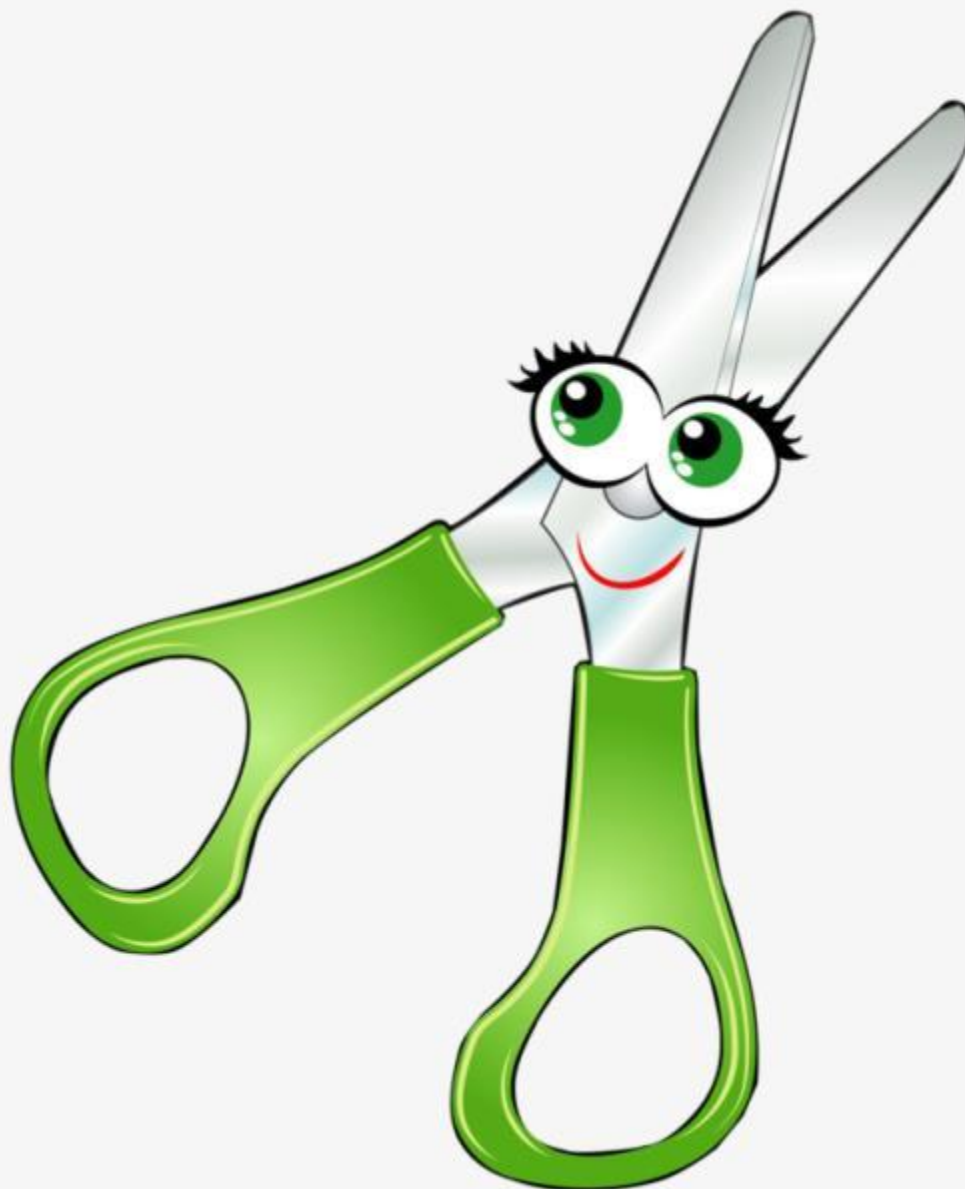
И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.

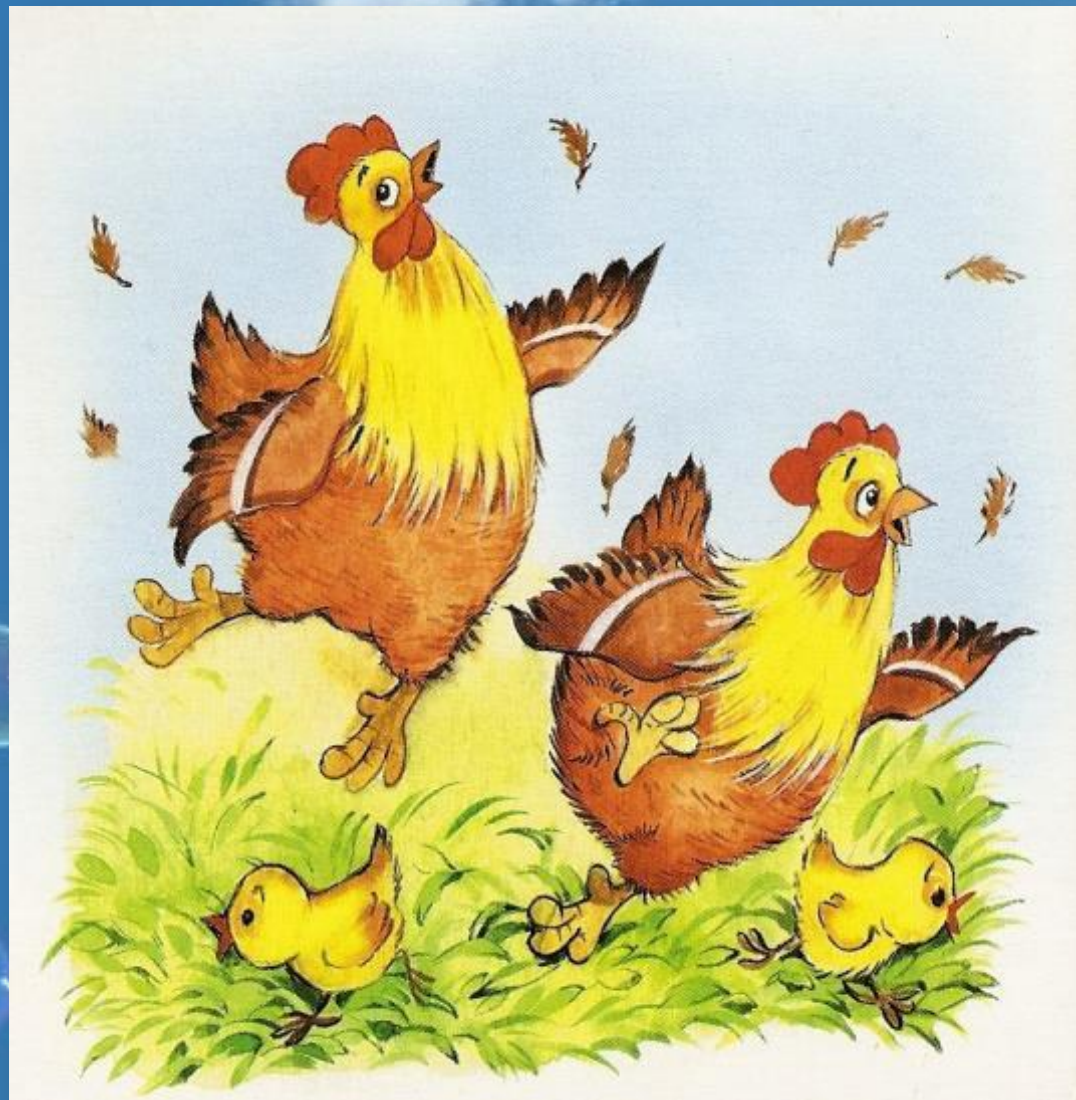
После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.





Лягушонок.
Расположите
ноги вместе.
Представьте,
как лягушонок
быстро и резко
прыгает, и
повторите его
прыжки: слегка
приседая,
вдохнув,
прыгните
вперед.
Приземлившись,
"квакните".
Повторите три-
четыре раза.

КУРОЧКИ.
Выполняйте
вместе с
малышом.
Встаньте,
наклонитесь,
свободно свесьте
руки-«крылья» и
опустите голову.
Произносим: «Так-
так-так» и
одновременно
похлопываем по
коленкам. Выдох.
Выпрямитесь,
поднимите руки
вверх – вдох.
Повторить 5 раз.



САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт

(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза



