

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Общие правила выполнения

Основная задача педагога – научить ребенка правильно использовать вдох, выдох. Следуйте общим требованиям по подготовке к занятиям и их проведению:

- Перед занятиями проветрите комнату. Воздух должен быть свежим, но не холодным.
- Каждое упражнение проводится в течение 2-3 минут.
- Нельзя делать слишком резких вдохов и выдохов. Контролируйте их плавность.
- Первые занятия проводите лежа на спине.
- Не говорите дошкольнику: “Быстрее дыши, глубже”. Не фиксируйте его внимание на дыхании. Пусть постепенно привыкает делать вдохи-выдохи автоматически.
- Следите за напряжением мышц груди, шеи, плеч. Они должны быть расслаблены.
- Если у дошкольника насморк, не забудьте перед началом занятий очистить носовые проходы от грязи и слизи.
- В периоды болезней сократите нагрузку на детсадовца при выполнении дыхательной гимнастики вполсилу.

Уровень сложности заданий, продолжительность тренировки зависят от возраста, индивидуальных особенностей дошкольников.

Проводить занятия можно во время утренней зарядки, повторять их на прогулке до обеда, вечером. Форма занятий – игровая.

Комплекс для детей 2-3 лет

Упражнение	Цель	Исходное положение	Инструкция	Повторы
Насосик	Обучение правильному дыханию.	Стоя	На вдох - приседаем, на выдохе - встаем в исходное положение. Чем ниже приседание, тем глубже вдох.	3-4
Рубим дрова	Укрепление физиологического дыхания.	Стоя, руки опущены	Вдыхаем, руки поднимаются вверх, на выдохе - наклоняемся, вытягиваем руки чуть вперед, как будто рубим дрова.	3
Трубач	Обучение плавному выдоху.	Сидя или стоя в удобном устойчивом положении. Руки сложить трубой, поднести ко рту.	Свободно вдохнуть, на выдохе громко сказать: "П-ф-ф..".	5
Паровозик	Ритмичное дыхание, контроль за его частотой.	Ходим по игровой комнате. Руками изображаем движения колес паровоза.	Во время хождения друг за другом на выдохе приговариваем ритмично: "Чух-Чух".	30 секунд
Мяч	Обучение длительному выдоху.	Стоя. В руках зажат мяч. Руки готовятся к броску.	Неглубокий вдох, на выдохе делаем бросок мяча вперед с силой и говорим протяжно: "У-у-ух".	5-6

Комплекс для детей 4-5 лет

Упражнение	Цель	Исходное положение	Инструкция	Повторы
Слушай свое дыхание	Обучение контролю над ритмом, глубиной дыхания.	Удобная для ребенка позиция. Сидя, лежа, стоя. Мышцы тела расслаблены.	Спокойно дышим и слушаем себя. Наблюдаем за тем, куда проходит воздушная струя, как двигается грудная клетка и т.д.	1-2 раза
Воздушный шар	Тренировка мышц брюшной полости, контроль за наполнением легких воздухом.	Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Концентрация внимания на животе.	Медленно, глубоко вдыхаем, наблюдаем, как поднимается, опускается живот.	5-10
Подыши одной ноздрей	Тренировка мышц дыхательного аппарата.	Любое удобное расположение тела. Мышцы полностью расслаблены.	Открываем ноздри для вдоха и выдоха попеременно. Через одну вдыхаем медленно, глубоко, через другую выдыхаем.	6
Трубочка	Укрепление мышц носоглотки, легких.	Сидя, стоя	Делаем максимально глубокий выдох через нос, при этом живот, ребра должны подтянуться к телу. Вытягиваем губы трубочкой и резко вдыхаем как можно больше воздуха. Задерживаем дыхание. Поднимаем голову вверх, выдыхаем через нос.	6
Мыльные пузыри	Укрепление тонуса мышц легких, носоглотки.	Стоя	Поднимаем голову в ИС и выдыхаем медленно через нос. Вдыхаем, не опуская голову. Выдыхаем с опущенной головой носом.	4
Ежик	Тренировка ритмичного неглубокого дыхания.	Стоя. Голову поворачиваем в ритме марша.	При каждом повороте головы влево-вправо делаем короткий вдох носом, дышим шумно, напрягая мышцы носоглотки. Выдыхаем через нос.	6

Комплекс для детей 6-7 лет

Упражнение	Цель	Исходное положение	Инструкция	Повторы
Достань пол	Тренировка мышц дыхательной системы, развитие речевого аппарата.	Стоя. Руки вперед, ноги чуть расставлены по сторонам.	Вдохнуть носом и сделать медленный наклон, доставая руками до пола. Во время наклона говорим на выдохе: "Бак".	4
Прыжки	Контроль за ритмом, глубиной дыхания.	Стоя, руки вытянуты по швам.	Прыгаем на обеих ножках вверх. Каждый прыжок сопровождаем словом "Ха". Стараемся дышать ровно.	12-16 прыжков чередуем с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.
Заблудился	Тренировка мышц речевого аппарата.	Стоя ровно, руки сложены около рта как рупор.	Делаем медленный вдох, на выдохе произносим: "АУ....".	8-10
Задуй свечку	Тренировка мышц речевого аппарата.	Стоя	Делаем вдох и задерживаем дыхание. Складываем губы трубочкой и выдыхаем с силой три раза, задуваем воображаемую свечу, проговаривая во время выдоха : "Фу, Фу...".	4