

УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические — сопровождаются движениями.

Правила дыхания при выполнении упражнений

- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад — делаем вдох.
- Свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох.
- Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.
- Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох.
- Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох
- Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.
- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

Ветер

Ветер сверху набежал,
Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»
Дул он долго, зло ворчал
И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф» (*Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.*)

Гудок паровоза

Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1-2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Учимся дышать в темпе 3—6. Вдох короче 1—3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1—6 счетов).

Гуляем на полянке

В ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

Дыхательная гимнастика

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

Ныряние

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю,
И вздыхаю, и вздыхаю,
Опускаю руки вниз,
Выдох — паровоза свист.
На четыре — вдох глубокий,
Раз, два, три, четыре.
Раз, два, три, четыре. *(Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя (требуют дозировки). На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.)*

Сядем смирно, без движенья

Сядем смирно, без движенья,
Начинаем упражненье, *(Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)*
Руки поднимем, *(Руки дугами внутрь вверх — вдох.)*
Потом разведем *(Руки в стороны — выдох.)*
И очень глубоко
Всей грудью вздохнем. *(Руки вниз, потом за голову.)*
Дышим раз и дышим два, *(Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперед — вдох, согнуться вперед, расслабиться — выдох.)*
За работу нам пора.

Чайник

Чайник на плите стоял, *(Вдох.)*
Через носик пар пускал: *(Выдох.)*
«Паф-паф-паф-паф».

Что за праздничный парад

Что за праздничный парад, *(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!

Чудо-нос

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание...
Раз, два, три, четыре—
Снова дышим:
Глубже, шире.

Шарик

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, — дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1—8 медленно выдыхают.

Шарик красный

Воздух мягко набираем,
Шарик красный надуваем,
Шарик тужился, пыхтел,
Лопнул он и засвистел: «Т-с-с-с-с!»
(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох со звуком.)

Бабочка

И. п. — стоя, руки на поясе.
1 — отвести локти назад, вдох через нос, прогнуться.
2—3 — задержать дыхание.
4 — И. п., выдох через нос.

Беседа инопланетян

И. п. — сидя.
Вдох через нос; на выдохе произносить носовой звук «м-м-м», слегка постукивая пальцами по крыльям носа. Постепенно удлинять выдох.

Ветер

И. п. — ноги шире плеч, руки на поясе.
1 — наклон к правой ноге, левая рука вверх, выдох.
2 — И. п., вдох.
3 — то же к другой ноге, выдох.
4 — И. п., вдох.

Ветер качает деревья

И. п. — стоя, руки вверх.

Поочередные наклоны в стороны с плавными движениями рук (как веточки); дыхание через нос.

Воздушный шарик

И. п. — упор — присев.

1 — встать, через стороны руки вверх, потянуться, вдох через нос — «шарик взлетел».

2—6 — удерживать статическое напряжение и задерживать дыхание на вдохе.

7—8 — **И. п.**, выдох через нос — «шарик улетел».

Грибки

И. п. — стоя на коленях.

1 — руки вверх, прогнуться, глубокий вдох через нос «выросли». 2—4 — сесть на пятки, наклониться вперед, руки отвести назад - вверх, выдох — «спрятались».

Головой кивает слон, он слонихе шлет поклон

И. п. — стоя на четвереньках.

Наклоны головы по возможной амплитуде с медленными глубокими вдохам и выдохом и через нос.

Дракончик

И. п. — сидя.

1—4 — глубокий вдох через нос.

5—8 — похлопывать пальцем по правой половине носа на выдохе, произносить «м-м-м», то же с другой половиной.

Ёжики

И. п. — сидя.

1 — глубокий вдох через нос.

2—4 — прерывистые выдохи (пофыркивание) через нос.

Загораем

И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Свободные махи вверх-вниз; вправо-влево ногами, согнутыми в коленных суставах, дыхание не задерживать.

Запахи весны

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—2 — 3 — поворот туловища влево, глубокий вдох через нос.

4 — **И. п.**, выдох через рот.

4—6—7 — то же в другую сторону.

8-**И. п.**

Змея

И. п. — сидя на коленях.

Медленный глубокий вдох через нос; задержка дыхания на 4—5 с. (змея затаилась); медленный выдох через нос.

Игра с пушинкой

И. п. — лежа на животе, руки произвольно. Выполнять резкие выдохи носом, стараясь сдуть пушинку как можно дальше, рот закрыт.

Каша кипит

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - прогнуться, вдох через нос, задержать дыхание на 5-6 с. 2—3 — 4 — прерывистый выдох через прикрытые губы, произносить звук «пф-ф-ф».

Мы проснулись утром ранним

И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. 1—2 - руки вверх - в стороны, потянуться, вдох. 3—4— 5—6 — руки вниз, выдох.

Надуваем шар

И. п. — сидя.

На вдохе через нос выпятить живот; на выдохе - втянуть по возможной амплитуде.

Нам холодно

1—4 — вдох через нос.

5—12 — выдох через нос, обнять себя за плечи как можно сильнее.

Нарисуй линию

И. п. — сидя.

Поворот головы вправо, глубокий вдох через нос. Медленный поворот головы по возможной амплитуде с продолжительным выдохом через нос «рисуем линию» (то же в другую сторону).

Незнайка

И. п. — о. с.

Поднять плечи, вдох через нос.

Опустить плечи, выдох через нос.

Посмотри на друга

И. п. — стоя, руки на поясе.

- 1 — повороты головы вправо — вдох через нос.
2—4 — И. п. - выдох через рот.
5 — поворот головы влево — вдох через нос.
6—8 — И. п. - выдох через рот.

Прищепка

И. п. — о. с, вдох через нос.

На выдохе зажать пальцами нос (2—3 с), полный выдох через нос.

Птички летят

И. п.-о.с.

- 1—2 — через стороны руки вверх, вдох через нос.
3—4 — руки вниз, выдох через нос.

Сдуй лепесток

И. п. - сидя (стоя), на ладони нарезанная бумага (пушинки, лепестки).

Глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2—3 с.

Прерывистые выдохи через нос, стараясь сдуть по несколько «лепестков».

Собака берет след

И. п. — стоя на четвереньках.

«Принюхивание» — прерывистые вдохи через нос; выдох произвольный.

Спящая красавица

И. п. — лежа на спине.

- 1—2—3—4 — медленный вдох через нос.
5—6—7—8—9—10 — медленный выдох через нос.

Хохотунчики

И. п. - сидя, упор сзади.

- 1—4 — вдох через нос, рот закрыт.
5—10 — выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха».

Комплекс упражнений для развития дыхательной системы

1. «Тик-так»

И. п. — стойка ноги врозь.

1- мах руками назад («тик»),

2— мах руками вперед («так»). Повторить 8—10 раз.

2. «Насос»

И. п. - стойка ноги врозь - вдох.

1— выдох с наклоном туловища вправо, руки скользят вдоль туловища со звуком — «вжик».

2— выпрямиться, вдох.

3—4 — повторить в другую сторону («вжик»). Повторить все движения по 4—6 раз в каждую сторону.

3. «Ку-ка-ре-ку» Повторить 5—6 раз.

4. «Паровозик»

Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые, поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 с.

5. «Каша кипит»

И. п. — правая рука на животе, левая рука на груди. 1—2 — втянуть живот и сделать вдох грудью. 3-4 — опуская грудь, делать выдох и выпячивать живот, произнося: «ф-ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

6. «Семафор»

И. п. — сидя, пятки и носки вместе.

1—2 — руки в стороны, вдох.

3—4 — медленно выдыхая, руки вниз, произнося звук «с-с-с-с-с».

Повторить 3—4 раза.

7. «Рубка дров»

И. п. — стоя в проходе между партами.

Изобразить рубку дров. Поднять руки — вдох. Опустить руки — выдох, произнося: «Ух-хх! Ух-хх!» Повторить 3-4 раза.

8. «Маятник»

И. п. — стоя в проходе между партами.

Вдох. Наклоны в стороны, произнося: «Т-у-у-х-х-х! Т-у-у-у-х-х-х!» — выдох.

Повторить 3-4 раза.