Картотека дыхательной гимнастики для старшей и подготовительной группы

**ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

*«****Разминка****»*. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

*«****Наклоны****»* Частъ первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены (*«по швам»*). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый *(но не шумный)*. Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать *(не мешать и не помогать выдоху)*. Повторить 10-20 раз.

*«****Маятник****»*. И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный *(но он не должен быть нарочито шумным)*. Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо **стараться** вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует **стараться** освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо **стараться** сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация **дыхания**, а движение - лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128-160 **дыханий**, а всего 600-640 **дыхательных** движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В **старшем** дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад, рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным **дыхательным упражнениям**. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. **Дыхательные** упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха

***«Наклоны вперед»*.** И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

***«Наклоны в сторону»*(*«****Наклоны с зонтиком»*). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - *«накрылись зонтиком»* - выдох. 4 - вернуться в и. п.

***«У кого дольше колышется ленточка****»*. Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные **дыхательные упражнения**

***«Задуй свечку»*.** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать **дыхание**. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха,словно задувая горящую свечу: *«Фу! Фу! Фу!»*. Во время упражнения туловище держать прямо.

***«Полное******дыхание****»*. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать **дыхание***(пока приятно)*. Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед (*«Ха!»*). **Выдыхать с облегчением**, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних **дыхательных путей**.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

***«Ёжик»*.** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена)*; выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

***«Ушки»*.** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Дыхательная гимнастика по методу Б**. С. Толкачёва.

Комплекс 1.

1. ***«Качалка»*.** И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе *«Ф-р-оо-хх!»*. Повторить 6-8 раз.

2. ***«Ёлочка растёт»*.**И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая,произносить: *«Страх-х!»*. Повторить 2-3 раза.

3. ***«Зайчик»*.** И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки.Произносить на выдохе: *«Фр!»*. Повторить медленно 5-7 раз.

4. ***«Как гуси шипят****»*. И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею,произнести: *«Ш-ш-ш.»*. Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. ***«Прижми колени****»*. И. п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди,произнося: *«Уф-ф!»*. Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. ***«Гребцы»*.** И. п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног,произнести: *«Гу!»*. Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. ***«Скрещивание рук внизу»*.** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой,произносить: *«Та-ак!»* - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. ***«Достань пол»*.** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: *«Бак»*. Повторить медленно 2-4-раза.

9. ***«Постучи кулачками»*.** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол,приговаривая: *«Тук-тук-тук»*. Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. ***«Прыжки»*.** Прыгать на обеих ногах,произнося на каждый прыжок: *«Ха»*. Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 *«На улице»*.

1. ***«Погрейся»*.** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам,произнося: *«Ух-х-х!»*. Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. ***«Конькобежец»*.** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны *(подражая движениям конькобежца)*и произнося: *«Кр-р-р!»*. Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. ***«Заблудился»*.** И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором.Вдохнуть и на выдохе громко произнести: *«А-у-у-у!»*. Повторить 8-10 раз.

4. ***«Снежный ком****»*. И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить.При этом произносить: *«Хр-р-р!»*. Повторить медленно 3-5 раз.

5. ***«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.

6. ***«Вырасти большим»*.** И. п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох,произнося: *«У-х-х-х!»*. Повторить 4-5 раз.