|  |
| --- |
| ***Комплексы дыхательной гимнастики для всех возрастных групп*** |
| **1 и 2 младшие группы**Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ**.Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза. **Упражнение 2. НАСОСИК.**Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.**Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.Как машинка гудит? Би – би. Би – би.Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу. **Упражнение 4. 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 **Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза. |
| **Средняя группа****Комплекс №1****1. «Послушаем своё дыхание»****Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:* куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
* какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
* какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
* тихое, неслышное дыхание или шумное.

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»****Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма.И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.**3. «Подыши одной ноздрёй»****Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.Повторить 3-6 раз.Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.**4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).****Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.**5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее,  рёберное дыхание)****Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки. |
| **Старшая и подготовительная 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. |