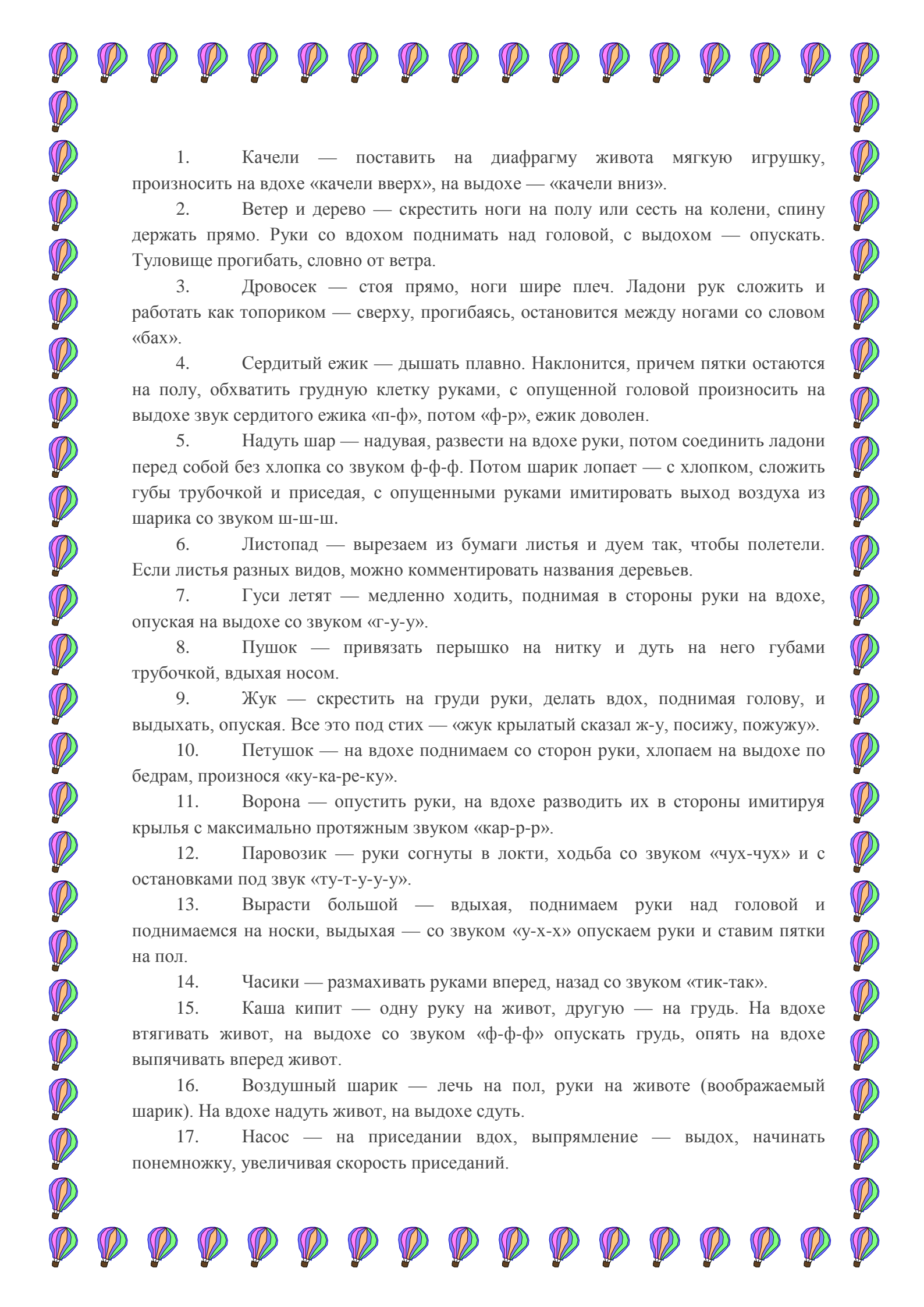


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №117 Тракторозаводского района Волгограда»

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА





1. Качели — поставить на диафрагму живота мягкую игрушку, произносить на вдохе «качели вверх», на выдохе — «качели вниз».

2. Ветер и дерево — скрестить ноги на полу или сесть на колени, спину держать прямо. Руки со вдохом поднимать над головой, с выдохом — опускать. Туловище прогибать, словно от ветра.

3. Дровосек — стоя прямо, ноги шире плеч. Ладони рук сложить и работать как топориком — сверху, прогибаясь, остановится между ногами со словом «бах».

4. Сердитый ежик — дышать плавно. Наклонится, причем пятки остаются на полу, обхватить грудную клетку руками, с опущенной головой произносить на выдохе звук сердитого ежика «п-ф», потом «ф-р», ежик доволен.

5. Надуть шар — надувая, развести на вдохе руки, потом соединить ладони перед собой без хлопка со звуком ф-ф-ф. Потом шарик лопают — с хлопком, сложить губы трубочкой и приседая, с опущенными руками имитировать выход воздуха из шарика со звуком ш-ш-ш.

6. Листопад — вырезаем из бумаги листья и дуем так, чтобы полетели. Если листья разных видов, можно комментировать названия деревьев.

7. Гуси летят — медленно ходить, поднимая в стороны руки на вдохе, опуская на выдохе со звуком «г-у-у».

8. Пушок — привязать перышко на нитку и дуть на него губами трубочкой, вдыхая носом.

9. Жук — скрестить на груди руки, делать вдох, поднимая голову, и выдыхать, опуская. Все это под стих — «жук крылатый сказал ж-у, посижу, пожужу».

10. Петушок — на вдохе поднимаем со сторон руки, хлопаем на выдохе по бедрам, произнося «ку-ка-ре-ку».

11. Ворона — опустить руки, на вдохе разводить их в стороны имитируя крылья с максимально протяжным звуком «кар-р-р».

12. Паровозик — руки согнуты в локти, ходьба со звуком «чух-чух» и с остановками под звук «ту-т-у-у-у».

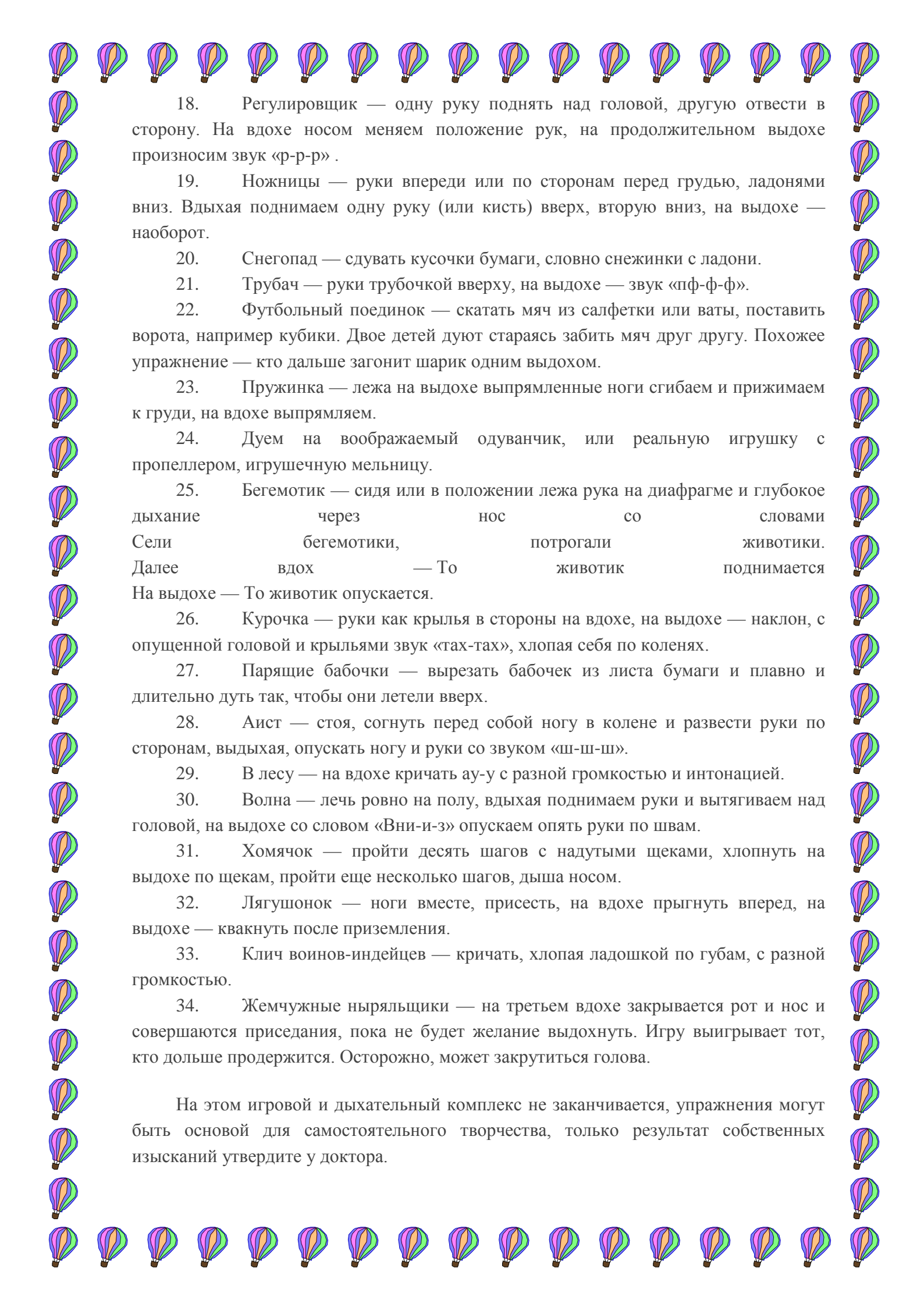
13. Вырасти большой — вдыхая, поднимаем руки над головой и поднимаемся на носки, выдыхая — со звуком «у-х-х» опускаем руки и ставим пятки на пол.

14. Часики — размахивать руками вперед, назад со звуком «тик-так».

15. Каша кипит — одну руку на живот, другую — на грудь. На вдохе втягивать живот, на выдохе со звуком «ф-ф-ф» опускать грудь, опять на вдохе выпячивать вперед живот.

16. Воздушный шарик — лечь на пол, руки на животе (воображаемый шарик). На вдохе надуть живот, на выдохе сдуть.

17. Насос — на приседании вдох, выпрямление — выдох, начинать понемножку, увеличивая скорость приседаний.



18. Регулировщик — одну руку поднять над головой, другую отвести в сторону. На вдохе носом меняем положение рук, на продолжительном выдохе произносим звук «р-р-р» .

19. Ножницы — руки впереди или по сторонам перед грудью, ладонями вниз. Вдыхая поднимаем одну руку (или кисть) вверх, вторую вниз, на выдохе — наоборот.

20. Снегопад — сдвигать кусочки бумаги, словно снежинки с ладони.

21. Трубач — руки трубочкой вверху, на выдохе — звук «пф-ф-ф».

22. Футбольный поединок — скатать мяч из салфетки или ваты, поставить ворота, например кубики. Двое детей дуют стараясь забить мяч друг другу. Похожее упражнение — кто дальше загонит шарик одним выдохом.

23. Пружинка — лежа на выдохе выпрямленные ноги сгибаем и прижимаем к груди, на вдохе выпрямляем.

24. Дует на воображаемый одуванчик, или реальную игрушку с пропеллером, игрушечную мельницу.

25. Бегемотик — сидя или в положении лежа рука на диафрагме и глубокое дыхание через нос со словами
Сели бегемотики, потрогали животики.
Далее вдох — То животик поднимается
На выдохе — То животик опускается.

26. Курочка — руки как крылья в стороны на вдохе, на выдохе — наклон, с опущенной головой и крыльями звук «тах-тах», хлопая себя по коленях.

27. Парящие бабочки — вырезать бабочек из листа бумаги и плавно и длительно дуть так, чтобы они летели вверх.

28. Аист — стоя, согнуть перед собой ногу в колене и развести руки по сторонам, выдыхая, опускать ногу и руки со звуком «ш-ш-ш».

29. В лесу — на вдохе кричать ау-у с разной громкостью и интонацией.

30. Волна — лечь ровно на полу, вдыхая поднимаем руки и вытягиваем над головой, на выдохе со словом «Вни-и-з» опускаем опять руки по швам.

31. Хомячок — пройти десять шагов с надутыми щеками, хлопнуть на выдохе по щекам, пройти еще несколько шагов, дыша носом.

32. Лягушонок — ноги вместе, присесть, на вдохе прыгнуть вперед, на выдохе — квакнуть после приземления.

33. Клич воинов-индейцев — кричать, хлопая ладошкой по губам, с разной громкостью.

34. Жемчужные ныряльщики — на третьем вдохе закрывается рот и нос и совершаются приседания, пока не будет желание выдохнуть. Игру выигрывает тот, кто дольше продержится. Осторожно, может закрутиться голова.

На этом игровой и дыхательный комплекс не заканчивается, упражнения могут быть основой для самостоятельного творчества, только результат собственных изысканий утвердите у доктора.

