

Дыхательная гимнастика для детей

Дыхательная система.

Отличительной особенностью детей в дошкольном возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

Частота дыхания за минуту

	(количество раз)
3 года	30—20
4 года	30—20
5 лет	30—20
6 лет	25—20
7 лет	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию

дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

Чем полезна дыхательная гимнастика для детей?

Регулярное выполнение упражнений хорошо помогает предотвратить частые простуды, поэтому дыхательная гимнастика особенно полезна для тех деток, которые подвержены заболеваниям дыхательных путей. Кроме того, упражнения дыхательной гимнастики для детей являются отличным способом восстановления после бронхита и воспаления легких.

Но это не значит, что заниматься дыхательной гимнастикой рекомендуется только болезненным детям. Дыхательные упражнения стоит выполнять и в том случае, когда ребенок не подвержен частым болезням. Они учат малышей правильному дыханию, которое необходимо для развития несовершенной дыхательной системы ребенка, активизируют кислородный обмен в организме, а также стимулируют работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Существуют специальные комплексы дыхательной гимнастики для детей, которые обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Они помогают не только научить ребенка правильному дыханию, но и способствуют исправлению нарушений осанки, так как во время занятий задействуются все группы мышц.

С чего начать занятия дыхательной гимнастикой для детей?

Начинать занятия рекомендуется с выполнения нескольких упражнений (двух–трех), которые можно делать во время обычной утренней гимнастики. Для детей дыхательная гимнастика является достаточно сложной, поэтому не следует сразу нагружать ребенка большим количеством новых упражнений. Важнее, чтобы для начала он научился правильно выполнять два или три простых элемента, а затем можно будет постепенно вводить новые упражнения. Начинать освоение дыхательной гимнастики можно с возраста 3–4 лет.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей. Основные правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей очень просты, но важно контролировать, чтобы каждое из них соблюдалось с самого начала занятий. Во-первых, обязательно следите, чтобы во время гимнастики ребенок вдыхал воздух только через нос, а не через рот.

Каждый вдох должен быть долгим и плавным (если техника выполнения конкретного упражнения не предусматривает краткие вдохи). Во-вторых, объясните малышу, что при вдохе он не должен поднимать плечи, а также надувать щеки.

Для первых занятий отлично подойдет дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей. Сначала дайте малышу освоить три базовых упражнения.

Первое упражнение для разминки называется «Ладошки». Ребенок должен стоять прямо, показывая ладонки, а руки до локтя должны быть опущены вдоль тела. При каждом вдохе ладонки нужно сжать в кулачки. Следите, чтобы ребенок двигал только кистями рук. Таким образом нужно сделать 4 коротких вдоха носом (выдыхать можно и через нос, и через рот), затем перерыв на несколько секунд, и следующая серия из 4 вдохов. Всего необходимо выполнить 24 повторения по 4 вдоха.

Следующее базовое упражнение называется «Погончики». Ребенок должен встать прямо, расположить руки вдоль тела, а кисти сжать в кулачки. Делая вдох, нужно разжимать кулачки, как будто отталкивая что-то в направлении пола. Делается 8 кратких вдохов, а затем следует небольшая пауза. Всего нужно сделать 12 повторов.

Третье упражнение «Насос» выполняется в положении прямо, ноги слегка расставлены, а руки свободно опущены вдоль тела. Малыш должен немного наклониться вперед, округлив спину. Следите, чтобы его шея была при этом расслаблена, а голова свободно опущена вниз. Одновременно с наклоном производится краткий вдох через нос, а на выдохе нужно выпрямиться. После 8 вдохов делается небольшая пауза. Всего выполняется 12 повторов.

Обратите внимание: во время занятий у ребенка не должно быть признаков гипервентиляции легких. Если вы заметили, что он побледнел, у него участилось дыхание, кружится голова, начали дрожать руки, прервите выполнение упражнений. Попросите ребенка сложить ладонки «ковшиком», поднести их к лицу и сделать несколько глубоких вдохов. После небольшого перерыва занятия можно будет продолжить.

Если вам требуется быстрый эффект, например, малышу необходимо восстановиться после длительной болезни, рекомендуется заниматься два раза в день. Лучше всего выполнять упражнения утром до завтрака и вечером до ужина. Можно заниматься и после еды, но не раньше, чем через час. Также не следует проводить занятия непосредственно перед сном, так как дыхательные упражнения

оказывают достаточно сильный бодрящий эффект, и ребенку будет сложно уснуть.

Начинать каждое занятие необходимо с упражнений «Ладони» и «Погончики». На каждом последующем занятии можно добавлять по одному новому упражнению. Весь базовый комплекс дыхательной гимнастики для детей Стрельниковой содержит 14 упражнений. Некоторые из элементов имеют противопоказания, поэтому если у ребенка есть хронические заболевания или другие проблемы со здоровьем, перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Приведем описания еще нескольких упражнений, которые можно постепенно включать в комплекс занятий.

«Обними плечи». Ребенок может стоять или сидеть. Руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч. Сделать резкий вдох и одновременно сдвинуть руки, словно пытаюсь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка развести. Всего выполняется 16 вдохов.

«Восьмерки». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одновременно делая вдох, и задержать дыхание. Считать вслух до 8, продолжая задерживать дыхание. Достаточно выполнить это упражнение несколько раз.

«Ушки». Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Поочередно наклонить голову к левому и правому плечу, делая вдох при каждом покачивании головы. Плечи должны оставаться неподвижными.

«Повороты». Исходное положение то же. Повернуть голову вправо, одновременно совершая короткий вдох, затем влево.

«Маятник». Исходное положение то же. На вдохе опустить голову вниз, затем поднять вверх и также сделать сильный вдох.

Последние три упражнения рекомендуется делать в несколько заходов, каждый из которых включает по 4 вдоха, постепенно увеличивая общее количество вдохов до 96 (24 захода по 4 вдоха).

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для часто болеющих детей

ЧАСИКИ

Стоя, ноги слегка расставлены,
руки опущены, размахивая руками вперед,
назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

ТРУБАЧ

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).

КАША КИПИТ

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди.

Втянуть живот, набрать воздуха в грудь –

вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох.

При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).

ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

НА ТУРНИКЕ

Стоя, ноги вместе.

Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках.

Поднять палку вверх, подняться на носки –

вдох, опустить палку на лопатки –

выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Вдох, наклон туловища вправо, выдох,

встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.

и произношением звука «р-р-р-р-р-р» (4-5 раз)

МЯЧИ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню –

выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз).

РАСТИ БОЛЬШОЙ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –
вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню -
выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).

ЛЫЖНИК

Имитация ходьбы на лыжах.

Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).

МАЯТНИК

Стоя, ноги на ширине плеч,
палка на уровне нижних углов лопаток.

Наклоны туловища в стороны
с произношением звука «гу-у-у-у-х-х-х» (3-4 раза в каждую сторону).

ГУСИ

Медленная ходьба по комнате.

На вдох руки в стороны, на выдох –
опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).

СЕМАФОР

Сидя, ноги вместе.

Поднять руки в стороны,
медленно опустить с длительным выдохом
и произношением звука «с-с-с-с-с-с» (3-4 раза).



Картотека дыхательной гимнастики

Младшие группы

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). 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 – пузырьки» 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.

4

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.

Я ветер сильный, я лечу,
 Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
 Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
 Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
 Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
 И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
 Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
 Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох.

Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Картотека дыхательной гимнастики

Средняя группа

Цель: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрёй».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы

носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как

бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык

высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все

лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы

подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4.

Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом

наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как

при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и

вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-

Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети соят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налево...
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.

Это очень просто –
Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайныка (Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:
 Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:
 Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
 Идём со мной косить вдвоём:
 Замах направо, а потом
 Налево мы махнём.
 И так мы справимся с жнивьем.
 Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
 Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
 Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь,

делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

Картотека дыхательной гимнастики

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» *Часть первая.* И. п. - стоя, ноги 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 слышимый (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!»). Выдохнуть 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.