

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Колосок»

Дыхательные упражнения

* Продолжительность дыхательных упражнений не должна превышать 3-5 минут. При повышенном тоне работу с детьми следует начинать с расслабляющих дыхательных, физических упражнений и расслабляющего массажа, при пониженном тоне следует активизировать мышечный тонус.

* «Ворона».

* В положении сидя, на вдохе поднять руки через стороны и на выдохе опустить их. На выдохе громко говорить «кар-р» (3-4 *раза*).

* «Гуси».

* Сидя, поднять руки к плечам. Сделав вдох, на выдохе громко произносить «га-а» или «го-о» (4-5 *раз*).

* «Жук летит».

* Сидя, руки положить на талию.

* Сделать вдох. На выдохе развернуться вправо, отведя правую руку до отказа в сторону-назад, при этом подражая жужжанию жука. Возвратиться в исходную позу и повторить то же в левую сторону.

* «Аист»

* Стоя, ноги вместе. На вдохе поднять руки в стороны, одну ногу приподнять и согнуть в колене. На выдохе ногу и руку опустить, произнося звук «ш-ш-ш». Меняя ноги, повторить 4-5 *раз*.

5.«Журавль».

Стоя, ноги вместе. На вдохе поднять руки в стороны, на выдохе медленно опустить, громко произнося звук у-у-у (4-5 раз).

6.«Мячик».

Стоя, расставить ноги на ширину плеч. Большой мяч двумя руками поднять к груди вдох. На выдохе бросить мяч вперед, произнося «бру –у-х»(5-6 раз).

7.«Коршун».

Стоя, ноги вместе, ладони на голове - вдох. Быстро присесть, обхватив руками колени, и длительно выдыхать, произнося звук «ф-ф-ф» (3- 4 раза).

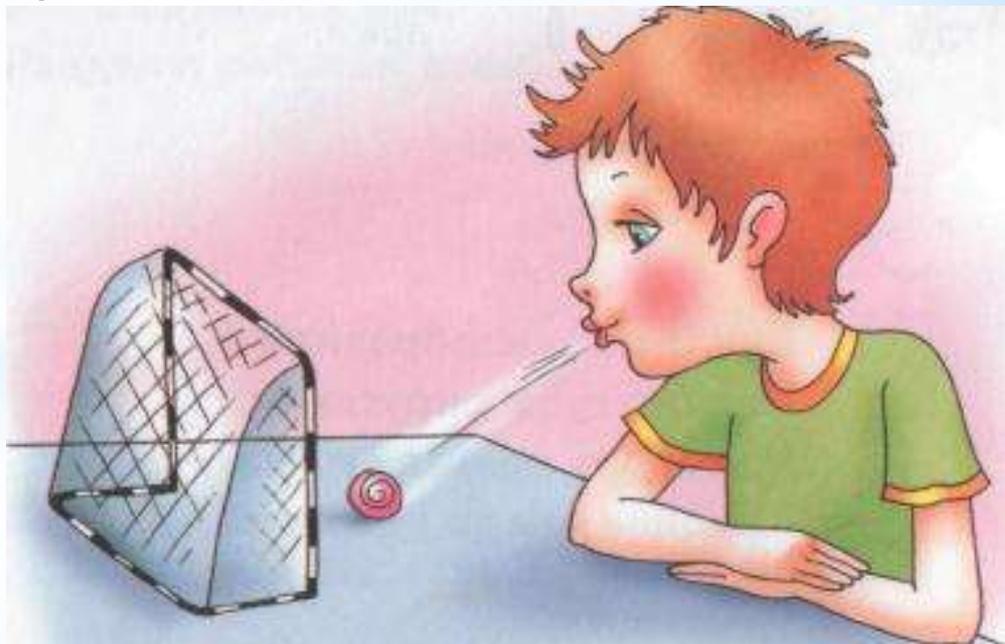
8. «Птица летит».

Быстрая ходьба и бег по комнате; руки развести в стороны и махать ими вверх-вниз. Дыхание произвольное. После бега перейти на ходьбу с замедлением.

9. **«Заблудился».** Стоя, ноги вместе. Сложить руки рупором, вдохнуть и на выдохе громко и долго кричать «ау-у-у»(5-6 раз).

* Упражнение «Футбол»

- * Ребенку предлагается подуть на поролоновый или ватный шарик и перемещать его струёй воздуха по поверхности стола в течении 1-2 минут. При совместном выполнении данного упражнения возможно введение соревновательного элемента, выигрывает тот, кто первым загонит МЯЧ в ворота.



* Упражнение «Мыльные пузыри»

С помощью одноразовых трубочек ребёнку предлагается выдуть мыльные пузыри в течении 1-2 минут. Выигрывает тот, чей пузырь окажется большого размера, дольше других не лопаётся и т.д .



* Упражнение « Знакомство »

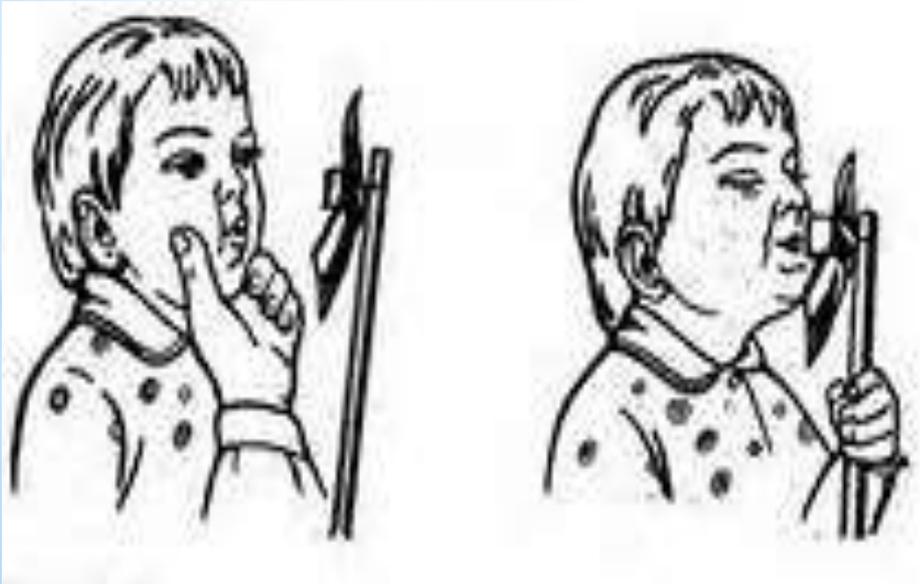
- * Ребёнку дается инструкция «Сядь на стульчик», сделай глубокий вдох , при этом руки подними через стороны вверх , соедини ладони и удержи дыхание. Выдохни медленно через рот, наклоняясь вперёд и опуская руки вниз, положи ладони на плечи. А теперь сделай глубокий вдох через рот , подними руки и удержи дыхание. Выдыхая, опусти руки на плечи, и наклонившись вперёд произнеси на выдохе своё «имя».
- Упражнение выполнять 1 раз.



* Упражнение «Бабочка»

- * Ребёнку даётся бумажная бабочка, затем он делает глубокий вдох и медленно выдыхает, так чтобы бабочка начала крутиться по часовой стрелке, затем наоборот.

Упражнение выполняется 1-3 раза.





Ребёнку даётся на ладони немного муки. Затем делает глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 1-2 сек и выдохнуть медленно через рот сдувая муку.

Упражнение выполняется 1-3 раза.

* Упражнение «Ветер»