



*КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ
А. Н. СПРЕЛЬНИКОВОЙ*

Средняя группа

ОКТАБРЬ

1. «Дышим тихо и плавно». Медленный вдох с расширением грудной клетки, задержать дыхание, выдох через нос (5-6 раз).
Стоя, сидя, лежа.
2. «Воздушный шар» Дышим животом (нижнее дыхание) повторить (5-10 раз). Лежа на спине, ноги свободно вытянуты, руки на животе, выдохнуть воздух живот, опускается к позвоночнику. Медленный плавный вдох, живот надувается. Медленный выдох, живот опускается к позвоночнику.
3. «Воздушный шар в грудной клетке» (реберное среднее) 5-10раз Руки лежат на ребрах, медленно выдохнуть. Клетка сжата, медленно вдыхать через нос, грудная клетка расширяется. На выдохе зажимается, плечи и живот не двигаются. Лежа, сидя, стоя.
4. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание) 4-8 раз. Рука лежит на ключице.
5. «Ветер» (очистительное, полное дыхание) 5 раз. Лежа выдох носом, втянуть живот и плечи. Выдох сквозь губы сжатые. С силой, выпуская отрывистыми выдохами. Лежа, сидя, стоя.

Средняя группа

НОЯБРЬ

1. «Обними меня» (стоя или в движении)
Вдох через нос, руки развести надуть живот и грудь. Задержать (3-4с.) выдох со звуком «с» обхватывая себя руками. Губы в улыбке 5 раз (полное дыхание).
2. «Дышим спокойно и плавно»
Медленный вдох с расширением грудной клетки, задержать дыхание, выдох через нос 5 раз.
3. «Губы трубочкой»
Полный выдох через нос, стягивая в себя живот и межреберные мышцы.
4. «Ежики»
Повороты головой вправо, влево в темпе движения, вдох носом: короткий шумный с напряжением всей носоглотки.
Ноздри двигаются, шея напрягается.
Вдох мягкий произвольный, полуоткрытые губы. (4-8раз)
5. «Утки»
Покачивая головой вправо, влево выполнять сильные вдохи.
Плечи неподвижные, туловище не поворачивается. Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Вдох произвольный (5раз)

Средняя группа

ДЕКАБРЬ

1. «Пускаем мыльные пузыри»

При наклоне головы к груди сделать вдох через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. (5раз)

2. «Ловим комара»

Направлять звук «з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаясь поймать комара, хлопать руками в местах, где предполагается его местонахождения.

3. «Язык трубочкой»

Губы трубочкой, язык трубочкой высунуть. Медленно втягивая воздух через трубочку, заполнить легкие, раздувая ребра и живот. Закончив вдох, закрыть рот, медленно опустить голову, подбородок к груди, задержать дыхание 5 секунд. Поднять голову и спокойно вдохнуть через нос (4-8раз)

4. «Насос»

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед и вниз, и при каждом делать порывистые вдохи, напрягая мышцы носоглотки (5раз). Вдох произвольный (3-6раз).

Дышим тихо, спокойно и плавно (5раз)

5. «Дышим тихо»

Дышим спокойно и плавно (5-10раз)

Средняя группа

ЯНВАРЬ

1. «Часы»

И.п. – основная стойка. Представить, что становишься часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперед – назад, в одном темпе с одной интонацией произносить: «Тик-так» (10раз)

2. «Косарь»

Представить, что вышли на луг косить траву. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, заноса то влево, то вправо косу со звуком «Ж-у-х» (5-8раз)

3. «Петушок»

И.п. – основная стойка. На входе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «Ку-ка-ре-ку». (5-6раз)

4. «Насос»

И.п. – основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с» по 6-8 раз в каждую сторону.

5. «Дышим спокойно»

Медленный вдох через нос, при расширении грудной клетки, сделать паузу (задержать дыхание кто на сколько может), плавный выдох через нос (5-10раз)

Средняя группа

ФЕВРАЛЬ

1. Повороты»

И.п. – встать прямо, руки по швам, ноги на ширине плеч.

Повороты головой вправо-влево в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом. (5-10раз)

2. «Ушки»

И.п. то же.

Покачивания головой, как будто кому-то говорите : «Ай-ай-ай как не стыдно!». Правое ухо идет к правому, левое к левому.

Плечи не подвижны.

3. «Малый маятника»

И.п. – то же.

Кивайте головой вперед-назад, вдох-выдох. Думайте : «Откуда пахнет гарью? Сверху? Снизу?» (5-10раз).

4. «Кошка»

Вспомните кошку, которая крадется, чтобы схватить воробья, покачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите, то на правую ногу, то на левую ногу. И яростно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

5. «Дышим тихо и спокойно»

Напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе. Лежа на спине 5раз, стоя 5раз.

Средняя группа

АПРЕЛЬ

1. «Обними плечи»

Вдох на сжатие грудной клетки.

И.п. – стоя руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч.

Обнять себя за плечи. Одновременно с каждым объятием «резко шмыгните» носом. Широко руки в стороны не разводить и не напрягать. (5раз)

2. «Покоритель космоса»

Дети садятся на пол, расслабляются, готовятся к полету,

«заправляются горючим» (делают глубокий вдох).

3. «Полет на луну»

На выдохе дети тянут звук «а-а-а», медленно поднимая руку вверх, «достигают луны» и так же медленно возвращаются.

4. «Полет на солнце»

«После заправки» на выдохе дети тянут звук «а-а-а» громче и сильнее, поднимая правую руку вверх. Достигнув воображаемого Солнца, возвращаются в И.п.

5. « Полет в космос»

На выдохе громкий звук «а-а-а», словно всплеск, достигает предела по мощности выброса (2-3раза), появляется ощущение радости и легкости. Длительная задержка дыхания во время выдоха укрепляет голосовые связки.

Средняя группа

МАРТ

1 «Пускаем мыльные пузыри»

При наклоне головы к груди сделать вдох через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. (5раз)

2. «Ловим комара»

Направлять звук «з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаясь поймать комара, хлопнуть руками в местах, где предполагается его местонахождения.

3. «Дышим спокойно и плавно»

Медленный вдох с расширением грудной клетки, задержать дыхание, выдох через нос 5 раз.

4. «Язык трубочкой»

Губы трубочкой, язык трубочкой высунуть. Медленно втягивая воздух через трубочку, заполнить легкие, раздувая ребра и живот. Закончив вдох, закрыть рот, медленно опустить голову, подбородок к груди, задержать дыхание 5 секунд. Поднять голову и спокойно вдохнуть через нос (4-8раз)

5. «Повороты»

И.п. – встать прямо, руки по швам, ноги на ширине плеч.

Повороты головой вправо-влево в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом. (5-10раз)

Средняя группа

МАЙ

1. «Малый маятника»

И.п. – то же.

Кивайте головой вперед-назад, вдох-выдох. Думайте : «Откуда пахнет гарью? Сверху? Снизу?» (5-10раз).

2. «Кошка»

Вспомните кошку ,которая крадется, чтобы схватить воробья, покачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите, то на правую ногу, то на левую ногу. И яростно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

3. «Петушок»

И.п. – основная стойка. На входе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «Ку-ка-ре-ку». (5-6раз)

4. «Насос»

И.п. – основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с» по 6-8 раз в каждую сторону.

5. «Дышим спокойно»

Медленный вдох через нос, при расширении грудной клетки, сделать паузу (задержать дыхание, кто на сколько может), плавный выдох через нос (5-10раз)

СТАРШАЯ ГРУППА

ОКТЯБРЬ

1. «Погреемся»
И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребенок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х!» Возвращается в И.п. (8-10раз)
2. «Мельница»
И.п.- стоя, ноги вместе, ноги вверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Возвращение в И.п. (6-7раз).
3. «Сердитый ежик»
И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представьте ,как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклонится как можно ниже, стоя на всей ступне, охватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р» (3-5раз)
4. «Лягушонок»
И.п. – стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая.
5. «Дышим спокойно и плавно»
Медленный вдох с расширением грудной клетки , задержать дыхание, выдох через нос 5 раз.

СТАРШАЯ ГРУППА

НОЯБРЬ

1. «Обними меня»
(стоя или в движении)
Вдох через нос, руки развести надуть живот и грудь. Задержать (3-4с.) выдох со звуком «с» обхватывая себя руками. Губы в улыбке 5 раз (полное дыхание).
2. «Ежики»
Повороты головой вправо, влево в темпе движения, вдох носом: короткий шумный с напряжением всей носоглотки.
Ноздри двигаются, шея напрягается.
Вдох мягкий произвольный, полуоткрытые губы. (4-8раз)
3. «В лесу»
И.п. – основная стойка
Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей
4. «Веселая пчелка»
Вдох свободный. На выдохе произносить звук «з-з-з».
Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Учить детей направлять внимание на определенный участок тела.
5. «Гуси»
И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед, глядя вперед и вытягивая шею произнести «ш-ш-ш» (3-4 раза)

СТАРШАЯ ГРУППА

ДЕКАБРЬ

1. «Мельница»
И.п.- стоя, ноги вместе, ноги вверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Возвращение в И.п. (6-7раз).
2. «Сердитый ежик»
И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представьте как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклонитесь как можно ниже, стоя на всей ступне, охватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р» (3-5раз)
3. «Насос»
И.п. – основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с» по 6-8 раз в каждую сторону.
4. «Дышим спокойно»
Медленный вдох через нос, при расширении грудной клетки, сделать паузу (задержать дыхание кто на сколько может), плавный выдох через нос (5-10раз)
5. «Петушок»
И.п. – основная стойка. На входе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «Ку-ка-ре-ку». (5-6р)

СТАРШАЯ ГРУППА

ЯНВАРЬ

1. «Великан и карлик»
Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед- вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.
2. «Трактор»
Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка).
3. «Стрельба»
Представить, что мы на стрельбище, стреляем из воображаемого пистолета.
Высунув язык, энергично произносить «к-г-к-г» (укрепляют мышцы полости рта).
4. «Гудок парохода»
Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).
5. «Дышим спокойно»
Медленный вдох через нос, при расширении грудной клетки, сделать паузу (задержать дыхание кто на сколько может), плавный выдох через нос (5-10раз)

СТАРШАЯ ГРУППА

ФЕВРАЛЬ

1. «Плакса»
Ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы», Другой ребенок обращается к нему со словами:
Что ты плачешь – «ы» да «ы»?
Слезы поскорей утри.
Будем мы с тобой играть,
Песни петь и танцевать.
После этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимет усталость головного мозга).
2. «Великан и карлик»
Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед- вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.
3. «Трактор»
Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка).
4. «Гудок парохода»
Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).
5. «Дышим спокойно»
Медленный вдох через нос, при расширении грудной клетки, сделать паузу (задержать дыхание кто на сколько может), плавный выдох через нос (5-10раз)

СТАРШАЯ ГРУППА

МАРТ

1. «Погладим нос»
Боковые части носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6раз).
2. Сделать по 8-9 вдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
4. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
5. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).

СТАРШАЯ ГРУППА

АПРЕЛЬ

1. «Погреемся»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребенок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х!» Возвращается в И.п. (8-10раз)

2. «Мельница»

И.п.- стоя, ноги вместе, ноги вверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Возвращение в И.п. (6-7раз).

3. «Стрельба»

Представить, что мы на стрельбище, стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произносить «к-г-к-г» (укрепляют мышцы полости глотки).

4. «Гудок парохода»

Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

5. «Дышим спокойно»

Медленный вдох через нос, при расширении грудной клетки, сделать паузу (задержать дыхание кто на сколько может), плавный выдох через нос (5-10раз)

СТАРШАЯ ГРУППА

МАЙ

1. «Петушок»

И.п. – основная стойка. На входе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «Ку-ка-ре-ку». (5-6раз)

2. «Мельница»

И.п.- стоя, ноги вместе, ноги вверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Возвращение в И.п. (6-7раз).

3. «Великан и карлик»

Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед- вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.

4. «Трактор»

Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка).

5. «Дышим спокойно»

Медленный вдох через нос, при расширении грудной клетки, сделать паузу (задержать дыхание кто на сколько может), плавный выдох через нос (5-10).