

Дыхательная гимнастика. Подготовительная группа

Цель:

Развитие продолжительности и равномерности вдохов и выдохов.

Задачи:

- Укреплять силы воздушного потока на выдохе.
- Закреплять умения расхода воздуха при произношении слов и предложений.
- Развивать речевое дыхание.
- Развивать навыки правильного ритмичного дыхания и произношения звуков.
- Развивать фонационный (озвученный) выдох.
- Воспитывать потребность в ЗОЖ.

	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	<p>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой</p> <ul style="list-style-type: none">* «<u>Ладшки</u>» 4 раза по 4 вдоха* «<u>Погончики</u>» 4 раза по 4 вдоха* «<u>Насос</u>» 4 раза по 4 вдоха <p>(описание см. «Дыхательная гимнастика в средней группе»)</p>	<p>Комплекс дыхательных упражнений «Овощи»</p> <p>Цель: способствовать правильному ритмичному дыханию и произношению звуков.</p> <ul style="list-style-type: none">* «<u>Овощи- толстячки и овощи- худышки</u>» <p>И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- на вдохе втянуть щёки (овощи- худышки); 2- на выдохе надуть щёки (овощи- толстячки). Повторить 3-4 раза.</p> <ul style="list-style-type: none">* «<u>Капуста растёт</u>» <p>И.п.: присесть. 1- медленно подниматься, вдох носом; 2- на выдохе произнести «О-о-о-о-х1». Повторить 3-4 раза.</p> <ul style="list-style-type: none">* «<u>Чистим лук и плачем</u>» <p>И.п: о.с. 1- имитировать, что чистим лук, вдох носом; 2- «потереть глаза», на выдохе произнести: «ой-ой!» Повторить 3-4 раза.</p>
Октябрь		Комплекс дыхательных упражнений «Пожарные».

	<p><u>* «Послушаем своё дыхание»</u></p> <p>Цель: научить детей прислушиваться к своему дыханию, Укреплять мышцы дыхательной системы. И. п.: стоя, сидя, лёжа. 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 (<i>живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно</i>); какое дыхание: поверхностное (<i>лёгкое</i>) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (<i>автоматической паузой</i>); тихое, неслышное дыхание или шумное.</p> <p><u>* «Подыши одной ноздрёй»</u></p> <p>И. п.: сидя туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (<i>последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание</i>). 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». Повторить 3-4 раза.</p>	<p>Цель: укрепление силы воздушного потока на выдохе и развитие координации движений и дыхания.</p> <p><u>* «Лезем по пожарной лестнице вверх»</u></p> <p>И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p><u>* «Направляем огнетушитель на огонь»</u></p> <p>И.п. – о.с.: 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p><u>* «Затушим горящие угольки»</u></p> <p>И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.</p>
Ноябрь	Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой	Комплекс дыхательной гимнастики «На прогулке»

	<p>* «Кошка» 4 раза по 4 вдоха * «Обними плечи» 4 раза по 4 вдоха * «Большой маятник» 4 раза по 4 вдоха (описание см. «Дыхательная гимнастика в средней группе»)</p>	<p>(выполняют комплекс под музыку) Цель: укреплять силу дыхательных мышц. * «Поза дерева» И.п.: о.с. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. * «Берёзка» И.п.: поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное. (3-4 р.) * «Ветерок» Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос. (5 с.) * «Аромат цветов» И.п.: встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!». (3-4 р.)</p>
Декабрь	<p>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой * «Повороты головы» 4 раза по 4 вдоха * «Ушки» 4 раза по 4 вдоха * «Маятник головой» 4 раза по 4 вдоха (описание см. «Дыхательная гимнастика в старшей группе»)</p>	<p>Комплекс дыхательных упражнений «Новый год» Цель: укрепление дыхательной мускулатуры. * «Бьют часы 12 раз» И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз. * «Ёлочка нарядная» И.п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – подняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох – поворот туловища в сторону,</p>

		<p>полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.</p> <p><u>* «Хлопушка»</u></p> <p>И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-8 раз.</p> <p><u>* «Дует Дед Мороз»</u></p> <p>И.п. – сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох – и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у». Повторить 6-8 раз.</p>
Январь	Каникулы	<p>Комплекс дыхательных упражнений</p> <p>Цель: стимулировать дыхание.</p> <p><u>*Друзья</u></p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч.</p> <p>Друг за друга мы - горой, <i>(1-сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2 – задержать дыхание, пока это приятно)</i></p> <p>Посмеёмся над бедой. <i>(3-сделать энергичный выдох, произнести «Ха!», одновременно опуская руки и наклоняясь вперед, 4 – медленно выпрямиться и отдохнуть)</i></p> <p>Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.</p> <p><u>*Змея</u></p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>Друг на друга пошипим <i>(1 – вдох через нос в естественном темпе)</i></p> <p>Язычок мы укрепим <i>(2 – выдох)</i></p> <p>Выдох предельно затягивается. Во время выдоха</p>

		<p>воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.</p> <p><u>* Ветер</u></p> <p>И.п. – о.с., сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.</p> <p>Сильный ветер вдруг подул, <i>(1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки; 2 – задержать дыхание на 3-4 сек;)</i></p> <p>Слезки с ваших щек сдул. <i>(3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.)</i></p>
Февраль	<p>Комплекс сюжетной дыхательной гимнастики «Мы строим дом»</p> <p>Цель: развитие неречевого дыхания.</p> <p><u>* «Поднимаем кирпичи»</u></p> <p>И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p><u>* «Кладём раствор»</u></p> <p>И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p><u>* «Белим потолок»</u></p> <p>И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-</p>	<p>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой</p> <p><u>* «Ладшки»</u> 4 раза по 4 вдоха</p> <p><u>* «Кошка»</u> 4 раза по 4 вдоха</p> <p><u>* «Повороты головы»</u> 4 раза по 4 вдоха (описание см. «Дыхательная гимнастика в средней, старшей группе»)</p>

	назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.	
Март	<p>Комплекс дыхательных упражнений «На море» Цель: развитие глубокого дыхания, искусственной задержки дыхания.</p> <p>* «Пловцы» И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперёд, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.</p> <p>* «Дельфин плывёт» И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтем коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтем коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>* «Акула» (по методу К. Бутейко) И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1 раз.</p> <p>* «Волны шипят» И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.</p>	<p>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой</p> <p>* «Погончики» 4 раза по 4 вдоха</p> <p>* «Обними плечи» 4 раза по 4 вдоха</p> <p>* «Ушки» 4 раза по 4 вдоха (описание см. «Дыхательная гимнастика в средней, старшей группе»)</p>
Апрель	Комплекс дыхательных упражнений «Весна».	Комплекс дыхательных упражнений

	<p>Цель: развитие правильного ритмичного дыхания. <u>* «Ручеек журчит»</u> И. п.: о.с. 1 – волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Буль – буль – буль!». Повторить 3-4 раза. <u>* «Сосульки звенят»</u> И. п.: о.с. 1 –поднять руки вверх, вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Дин – дин - дон! Дин – дин – дон!». Повторить 3-4 раза.</p>	<p>«Полет на луну» Цель: укреплять силу дыхательных мышц. <u>* «Запускаем двигатель»</u> И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4- 6 раз. <u>* «Летим на ракете»</u> И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-уу-у-у». Повторить 4-6 раз. <u>* «Надеваем шлем от скафандра»</u> И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.</p>
Май	<p><u>«Птица»</u> (Дыхательное упражнение с движениями рук. После каждой строки- пауза с задержкой дыхания.) Цель: Формирование у детей базовых составляющих произвольной саморегуляции. И.п.: о.с., руки вдоль туловища. Утром солнышко встаёт, <i>(Вдох: медленно поднять руки через стороны вверх.)</i> Вечером садится. <i>(Выдох: медленно опустить.)</i> Дни и ночи напролёт <i>(Вдох: медленно поднять руки через стороны</i></p>	<p>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой <u>* «Насос»</u> 4 раза по 4 вдоха <u>* «Большой маятник»</u> 4 раза по 4 вдоха <u>* «Маятник головой»</u> 4 раза по 4 вдоха (описание см. «Дыхательная гимнастика в средней, старшей группе»)</p>

	<p><i>вверх.)</i></p> <p>Не присядет птица:</p> <p><i>(Выдох: медленно опустить.)</i></p> <p>Поднимает два крыла,</p> <p><i>(Вдох: медленно поднять руки через стороны</i> <i>вверх.)</i></p> <p>Сразу опускает-</p> <p><i>(Выдох: медленно опустить.)</i></p> <p>Зёрен деткам принесла,</p> <p><i>(Вдох: медленно поднять руки через стороны</i> <i>вверх.)</i></p> <p>Воздух выдыхает.</p> <p><i>(Выдох: медленно опустить.)</i></p>	
--	--	--