

Дыхательная гимнастика.

Средняя группа

Цель:

Регулирование процесса дыхания, концентрирование на нем внимания. Стимулирование развития дыхательных мышц. Расслабление и восстановление дыхания после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Задачи:

- Закреплять навыки правильного дыхания.
- Формировать способность управлять своим дыханием — варьировать силу, ритм и глубину вдоха и выдоха.
- Развивать координацию движения.
- Развивать речевое дыхание.
- Развивать целенаправленный речевой выдох.
- Развивать воображение.
- Воспитывать потребность в ЗОЖ.

месяц	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	<p>Комплекс дыхательных упражнений «Малыш» Цель: стимулирование развития дыхательных мышц. <u>*«Расту большой»</u> И.П.: о.с. 1- поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки- вдох; 2- руки вниз, опуститься на всю ступню- выдох, выдыхая произнести: «У-х-х-х!». повторить 3-4 раза. <i>С каждым новым днем – Мы растем, мы растем. Выше, выше тянемся! Подрастем, подрастем, Малышами не останемся!</i> <u>*«Весёлое настроение»</u> И.П.: о.с. 1- плавный вдох; 2- на выдохе произнести: «Ха-ха-ха! 3- плавный вдох; 4- на выдохе произнести «Хо-хо-хо!»; 5- плавный вдох; 6- на выдохе произнести «Хи-хи-хи!». Повторить 2 раза.</p>	<p><u>Упражнение по А.Н. Стрельниковой «Ладони»</u> И.п: основная стойка. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладони развернуты к зрителю. Раз!- делаем хватательное движение ладонями и одновременно с движением — шумно шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха — ладони разжимаются (пальцы не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или рот (кому как удобно). Два! — снова сжимаем ладони в кулаки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладони сами разжимаются — абсолютно пассивный выдох уходит через нос или рот. На 4 счета делаем подряд 4 коротких шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки, — затем отдохнем 3-5 секунд, и снова на 4 счета делаем 4 шумных вдоха носом и сжатием кулачков. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.</p>
Октябрь	<p>Комплекс дыхательных упражнений «В лесу» <u>* «Горох»</u> Цель: развитие дыхательной мускулатуры. Оборудование: горошинки. <i>Что-то спряталось на дне, Но пока не видно мне. На горох подую я,</i></p>	<p><u>Упражнение по А.Н. Стрельниковой «Погончики»</u> И.п: основная стойка. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса. Раз! — с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются,</p>

	<p><i>И скажу, что там друзья.</i></p> <p>На ладонь положить горошину. Набрать воздуха через нос и попытаться сдуть её с ладони.</p> <p>* <u>«Прогулка в лесу»</u></p> <p>Цель: развитие речевого дыхания.</p> <p>Взрослый окликает детей. Каждый ребёнок, услышав своё имя, делает вдох, складывает руки рупором и произносит: «Ау!». Педагог следит за длительностью выдоха, точностью артикуляции., звучностью голоса («Откликнись тише, громче»).</p>	<p>пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) — вдох!</p> <p>Возвращаем руки в исходное положение, при этом выдох уходит абсолютно пассивно через рот или нос.</p> <p>Два! — снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются — вдох!</p> <p>Делаем подряд 4 шумных, коротких вдоха — движения на 4 счета, отдохнуть 3-5 секунд.</p> <p>Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
Ноябрь	<p>Комплекс дыхательных упражнений «Сад и огород»</p> <p>Цель: развитие речевого дыхания</p> <p>* <u>«Собираем яблочки»</u></p> <p>И.п.: встать прямо, руки вдоль туловища. 1- поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, вдох (пауза 3с.). 2- опустить руки, наклонить корпус вперед и низ – выдох.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>* <u>«Капуста растёт»</u></p> <p>И.п.: присесть. 1- медленно подниматься, вдох носом; 2- на выдохе произнести «О-о-о-о-х!». Повторить 3-4 раза.</p>	<p>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой</p> <p>* <u>«Ладочки»</u> 4 раза по 4 вдоха-движения</p> <p>* <u>«Погончики»</u> 4 раза по 4 вдоха-движения</p> <p>(описание см выше)</p>
Декабрь	<p>Дыхательное упражнение «Варежки»</p> <p>Цель: развитие целенаправленного ротового выдоха.</p> <p>Оборудование: картонная варежка, кусочки ваты (снежинки).</p> <p>И.п.: стоя, сидя. Сделать вдох через нос и подуть на</p>	<p><u>Упражнение по методике А.Н. Стрельниковой</u> <u>«Насос»</u></p> <p>И.п: основная стойка. Стоять прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки внизу.</p> <p>Раз! — наклон туловища в сторону — шумный вдох, руки скользят по боковой поверхности тела.</p>

	<p>снежинки. Как подул Дед Мороз - в воздухе морозном Полетели, закружились ледяные звёзды Кружатся снежинки в воздухе морозном Падают на варежки кружевные звёзды. Повторить 2-3 раза.</p>	<p>Два! — наклон туловища в другую сторону с шумным одновременным вдохом. Выдох выходит пассивно через рот или нос. Делаем подряд 4 раза по 4 вдоха-движения, отдохнем 3-5 секунд и снова делаем вдохи-наклоны. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения</p>
Январь	Каникулы	<p><u>Упражнение по А. Н. Стрельниковой «Кошка»</u> И.п: стоять ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки на половину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса. Раз! — поворачиваем верхнюю половину тела вправо — в правой конечной точке приседаем один раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти обеих рук одновременно с присядью делают хватательное движение справа (кулачки резко сжимаются) - вдох! Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, верхняя половина тела «идет» обратно, — выдох уходит пассивно через рот или нос во время движения в обратную сторону. Два! — в конечной левой точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, кисти рук находятся на уровне пояса, делают хватательное движение слева — с одновременным шумным и коротким вдохом через нос. Итак: Раз! - справа, присядь — «хватать!» - вдох! — обратный поворот - выдох;</p>

		<p>два! — слева, присядь — «хватать!» — вдох! — обратный поворот — выдох и т.д.</p> <p>Легкие танцующие приседания с одновременным поворотом и шумным вдохом то справа, то слева, — отдых от 3-10 секунд.</p> <p>Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения</p>
Февраль	<p>Комплекс дыхательных упражнений «Зима».</p> <p>Цель: формирование интонационного произношения звуков на выдохе.</p> <p><u>*«Вьюга»</u></p> <p>И.п.: о.с. 1- вдох носом; 2- на выдохе произнести тихо: «У-у-у-у!» (вьюга начинается); 3- вдох носом; 4 – на выдохе произнести громко «У-у-у-у!»; 5- вдох носом; 6 - на выдохе произнести тихо «У-у-у-у!» (вьюга заканчивается).</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p><u>*«Снег скрипит»</u></p> <p>И.п.: о.с. 1- ходьба на месте, вдох носом; 2- на выдохе произнести «Скрип-скрип- скрип!».</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой</p> <p><u>* «Насос»</u> 4 раза по 4 вдоха-движения</p> <p><u>* «Кошка»</u> 4 раза по 4 вдоха-движения (описание см выше)</p>
Март	<p>Комплекс дыхательных упражнений «Семья».</p> <p>Цель: формирование правильного ритмичного выдоха.</p> <p>И.п.: сидя на стульчиках.</p> <p><u>*«Мама кормит малыша»</u></p> <p>Поднести руку ко рту – вдох; на выдохе произносить «Ешь! Ешь! Ешь!»</p> <p>Повторить 3 – 4 раза</p> <p><u>*«Бабушка ругается»</u></p> <p>Грозить указательным пальцем правой руки – вдох; на выдохе произносить «Ай –я – яй!»</p>	<p><u>Упражнение по А.Н. Стрельниковой «Обними плечи».</u></p> <p>И.п: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.</p> <p>Раз! — бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте- вдох!</p> <p>Кисть руки, которая сверху, идет к плечу, а та, что снизу, — в подмышку. Руки четко идут</p>

	Повторить 3 – 4 раза	параллельно друг другу на уровне груди, — все равно, какая рука сверху, какая снизу. Два!- снова бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу — вдох! Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.
Апрель	<p>Дыхательное упражнение «Бегемотик и бабочка» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. *«Бегемотик» И.п.: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (<i>вдох</i>), То животик опускается (<i>выдох</i>). *«Поймаем бабочку» Цель: развитие дыхательной мускулатуры. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Крылья мои раскрываются, (<i>Руки через стороны поднять вверх, сделать вдох.</i>) И слева встречаются. (<i>Лёгкий поворот туловища влево, правой ладонью коснуться левой ладони, выдох.</i>) И опять раскрываются, (<i>Стоя прямо, руки в стороны</i>) И справа встречаются. (<i>Лёгкий поворот туловища вправо, левой ладонью коснуться правой ладони, выдох.</i>)</p>	<p><u>Упражнение по А. Н. Стрельниковой</u> <u>«Большой маятник»</u> И.п: стоять ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Раз!- слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям — вдох! И сразу же после этого не только возвращаемся в и.п., но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, и на счет два! — запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», — вдох! Руки в это мгновение делают встречное движение навстречу друг другу, т.е. мы себя как бы «обнимаем». Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
Май	<p>Комплекс дыхательных упражнений «Лето» * «Ветер»</p>	<p>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой * «Обними плечи» 4 раза по 4 вдоха-движения</p>

	<p>Цель: отработка сильного, плавного и длительного выдоха.</p> <p>Дует лёгкий ветерок- ф-ф-ф... И качает так листок- ф-ф-ф... <i>(Выдох спокойный, ненапряжённый.)</i> Дует сильный ветерок- ф-ф-ф... И качает так листок- ф-ф-ф... <i>(Активный выдох)</i> Осенние листочки на веточках сидят. Осенние листочки детям говорят: <i>(дети хором поют «А-а-а, и-и-и, о-о-о, у-у-у».)</i> Осиновый- а-а-а... Рябиновый – и-и-и... Берёзовый- о-о-о... Дубовый- у-у-у... * <u>«Жук»</u> Цель: развитие речевого дыхания. И. п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову.</p> <p>Усы раздвинув смело, <i>(Развести руки в стороны, расправить плечи- вдох)</i> Жуки жужжат в траве. «Ж-ж-у, <i>(выдох- голову поднять)</i> — сказал крылатый жук,— Посижу и пожужжу». Повторить 4—5 раз</p>	<p>* <u>«Большой маятник»</u> 4 раза по 4 вдоха-движения (описание см выше)</p>
--	---	--