

Дыхательная гимнастика. Старшая группа

Цель:

Обучение регулированию процесса дыхания, концентрации внимания на нем. Стимулирование развития дыхательных мышц. Обучение расслаблению и восстановлению дыхания после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.

Задачи:

- Формировать функцию внешнего дыхания.
- Развивать навыки правильного ритмичного дыхания и произношения звуков.
- Развивать фонационный (озвученный) выдох.
- Развивать речевое дыхание.
- Воспитывать потребность в ЗОЖ.

	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	<p><u>Комплекс дыхательный упражнений «Фрукты»</u></p> <p>Цель: развитие речевого дыхания</p> <p>*«Кислое яблоко»</p> <p>И.п.: о.с. 1- вдох носом; 2- на выдохе произнести «Ф-у-у-у!».</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>*«Щёчки- яблочки»</p> <p>И.п.: о.с. 1- вдох ртом, задержать дыхание на 2-3 с., надуть обе щеки; 2- спокойно выдохнуть.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>* «Вкусная груша»</p> <p>И.п.:о.с.1- вдох носом; 2- на выдохе произнести «М-м-м-а!».</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p><u>Комплекс дыхательных упражнений «Осень в лесу»</u></p> <p>Цель: развитие речевого дыхания</p> <p>*«Дождик»</p> <p>И.п.: о.с. 1- попеременно выставлять прямые руки вперёд- «ловить капли», вдох носом; 2- на выдохе произнести «Кап-кап-кап!» 4 3- попеременно выставлять прямые руки вперёд, вдох носом; 4- на выдохе произнести «Так- так-так!».</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>*«Идём по лужам»</p> <p>И.п.: о.с. 1- ходьба на месте, вдох носом; 2- на выдохе произнести «Хлюп- хлюп- хлюп!»; 3- ходьба на месте, вдох носом; 4- на выдохе произнести «Шлёп-шлёп-шлёп!».</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>

		<p><u>*«Вдыхаем запах леса»</u> Т.п.: о.с. 1- руки поднять вверх, вдох носом; 2- руки опустить вниз, выдох. Повторить 2-3 раза.</p>
Октябрь	<p><u>*«Веселые движения»</u> Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Я люблю играть в футбол, <i>(Вдох)</i> Забивать в ворота гол <i>(На выдохе имитация удара ногой по мячу)</i> Я играю в баскетбол, <i>(Вдох, на выдохе прямые руки поднять параллельно полу)</i> И, конечно, в волейбол. <i>(Вдох, на выдохе прямые руки поднять вверх)</i> Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.</p>	<p><u>Упражнение по А.Н. Стрельниковой</u> <u>*«Повороты головы»</u> И.п: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим прямо перед собой. Раз! — слегка поворачиваем голову вправо — вдох! Затем, не останавливаясь посередине (не фиксируя голову в и.п.), сразу же на счет: «два!» — слегка поворачиваем голову влево — тоже вдох! Шею во время поворота ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Пассивный выдох уходит в промежутке между вдохами. Итак: повернули голову вправо — раз! — вдох! Повернули голову влево — два! — тоже вдох! Снова повернули вправо — три! — вдох! Повернули влево — четыре! — вдох! Остановка, отдых от 3 до 10 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
Ноябрь	<p><u>Комплекс дыхательных упражнений «На море»</u> Цель: способствовать правильному ритмичному дыханию и произношению звуков. <u>*«Какое море большое»</u> И.п. — основная стойка. вдох — руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 — выдох — руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 — то же. Повторить 5-6 раз.</p>	<p><u>Упражнение по А.Н. Стрельниковой «Ушки»</u> И.п: стоять ровно и прямо, смотреть прямо перед собой, руки вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч. Раз! — слегка наклонить голову к правому плечу — вдох! Затем, не останавливая голову посередине, на счет: «два!» — слегка наклонить голову к левому плечу — тоже вдох!</p>

	<p><u>*«Чайки ловят рыбу в воде»</u> И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.</p>	<p>Выдох уходит в промежутке между наклонами-вдохами. Шею не напрягать, она абсолютно расслаблена. Итак: правое ухо к плечу — раз! — вдох! Левое ухо к плечу — два! — вдох! Снова правое ухо к плечу — три! — вдох! И опять левое ухо к плечу — четыре! — вдох! Сделав 4 вдоха-движения, отдых от 3 до 10 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
Декабрь	<p><u>Комплекс дыхательных упражнений «Зима»</u> Цель: развитие фонационного (озвученного) выдоха, активизировать мышцы губ. <u>*«Снежки»</u> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1- наклониться вниз, «взять снежок», вдох носом; 2- бросить «снежок», на выдохе произнести «Оп! оп! оп!» Повторить 3-4 раза. <u>*«Снег скрипит»</u> И.п.: о.с. 1- ходьба на месте, вдох носом; 2- на выдохе произнести «Скрип-скрип-скрип!» Повторить 3-4 раза.</p>	<p><u>Упражнения по методике А.Н. Стрельниковой</u> <u>*« Повороты головы»</u> 4 раза по 4 вдоха-движения <u>*«Ушки»</u> 4 раза по 4 вдоха-движения (описание см выше)</p>
Январь	Каникулы	<p><u>*«Снегири»</u> Цель: развитие продолжительного равномерного выдоха. Оборудование: «Снегирь» на верёвочке. Дети образуют круг, в центре взрослый со «снегирём». Сел на ветку снегирёк (вдох, поднять перед грудью согнутые в локтях руки, на выдохе взмахивать ладонями и коротко и</p>

		<p><i>активно произносить «ф-ф-ф»...)</i> Вот посыпался снежок (<i>вдох</i>) – Он промок (<i>ударять указательным пальцем по ладони, коротко, мягко выдыхать</i>) Ветерок подуй слегка, (<i>вдох</i>) Обсуши нам снегирька. (<i>Продолжительный выдох «-ф-ф-ф-ф»...</i>) Повторить 2- 3 раза.</p>
Февраль	<p><u>Комплекс дыхательных упражнений</u> <u>«Дом. Квартира»</u> Цель: тренировка силы вдоха и выдоха. *«Включаем свет» И.п.: 1- поднять правую руку вверх («достать выключатель»), вдох; 2- «повернуть ручку выключателя», на выдохе произнести «Щёлк-щёлк!». Повторить 3-4 раза. *«Дверь скрипит» И.п.: о.с. 1- повернуть туловище вправо, вдох; 2- на выдохе произнести «Скри-и-и-и-и-п!; 3- вернуться в и.п., вдох; 4- на выдохе произнести «Скри-и-и-и-и-п!». повторить 2-3 раза.</p>	<p><u>Упражнение по А.Н. Стрельниковой</u> <u>«Маятник головой» («Малый маятник»)</u> И.п: стоять ровно и прямо, смотреть прямо перед собой, руки вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч. Раз! —опустить голову вниз, посмотреть на пол— резкий короткий вдох! Затем, не останавливая голову, на счет: «два!» —поднять голову вверх, посмотреть на потолок— тоже вдох! Выдох уходит в промежутке между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Шею не напрягать, она абсолютно расслаблена. Итак: голову вниз— раз! — вдох! Голову вверх— два! — вдох! Снова голову вниз— три! — вдох! И опять голову вверх— четыре! — вдох! Сделав 4 вдоха-движения, отдых от 3до10 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p>
Март	<p>*«Бабушка» Цель: Формирование правильного ритма дыхания. Бабка охает и стонет: (вдох) - Ой! (выдох)</p>	<p><u>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой</u> *«Ладони» 4 раза по 4 вдоха *«Погончики» 4 раза по 4 вдоха *«Насос» 4 раза по 4 вдоха</p>

	<p>Бельё моё утонет! (вдох) - Ой! (выдох) Попала я в беду! (вдох) - Ой! (выдох) Спасите! Пропаду! <u>*«Дыхание»</u> Цель: улучшить функцию внешнего дыхания. И.п.: сидя. Взрослый произносит рифмовку:</p> <p style="padding-left: 40px;">Носиком дышу свободно, Тише - громче, как угодно. Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты.</p> <p>(Вдохи всем телом после каждой строчки). Повторить 4-6 раз.</p>	<p>(описание см. «Дыхательная гимнастика в средней группе»)</p>
Апрель	<p><u>Комплекс дыхательной гимнастики «Весна»</u> Цель: развитие правильного ритмичного дыхания. <u>*«Ручеек звенит»</u> И. п.: о.с. 1 – волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Дзынь – дзынь - дзынь!». 3 – волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2 – на выдохе произносить: «Жур – жур - жур!». Повторить 2 - 3 раза. <u>*«Капель стучит по крыше».</u> И. п.: о.с.</p>	<p><u>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой</u> <u>*«Кошка»</u> 4 раза по 4 вдоха <u>*«Обними плечи»</u> 4 раза по 4 вдоха <u>*«Большой маятник»</u> 4 раза по 4 вдоха (описание см. «Дыхательная гимнастика в средней группе»)</p>

	<p>1 –плавный вдох, удары указательным пальцем правой руки по левой ладошке;</p> <p>2 – на выдохе произносить: «Тдд – тдд - тдд! Тдд – тдд – тдд!».</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p>	
Май	<p>*«Ветерок»</p> <p>Цель: способствовать правильному ритмичному дыханию.</p> <p style="text-align: center;">Я ветер сильный, я лечу, <i>(опустить руки, ноги слегка расставить, сделать вдох через нос).</i> Лечу, куда хочу. Хочу – налево посвищу, <i>(Повернуть голову влево, сложить губы «трубочкой», сделать выдох.)</i> Могу подуть направо, <i>(Держать голову прямо, сделать вдох через нос, повернуть голову вправо, сложить губы «трубочкой», сделать выдох.)</i> Могу и вверх, и в облака, <i>(Держать голову прямо, сделать вдох через нос, выдох через губы «трубочкой»; опустить голову, подбородком коснуться груди, сделать спокойный выдох через рот.)</i> Ну а пока я тучи разгоняю. <i>(круговые движения руками.)</i></p> <p>Повторить 3-4 раза</p>	<p><u>Комплекс упражнений по А.Н. Стрельниковой</u></p> <p><u>«Повороты головы»</u> 4 раза по 4 вдоха</p> <p><u>«Ушки»</u> 4 раза по 4 вдоха</p> <p><u>«Маятник головой»</u> 4 раза по 4 вдоха</p> <p>(описание см выше)</p>