

Карточка №1

«воздушный шарик»

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просьба представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. На вдохе медленно надуть шарик-животик, задержать дыхание, и потом шарик сдуть – медленно выдохнуть воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

«водолаз»

Предложить ребенку представить, что он находится в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

«вырасту большой»

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Карточка №2

«волна»

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

«часики»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросить его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

«паровозик»

Попросить ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».
Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

Карточка №3

«роза и одуванчик»

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

«курочка»

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

«хомячок»

Предложить ребенку изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

Карточка №4

«дракон»

Предложить ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

«брось мячик»

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

«ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф».

Карточка №5

«ворона»

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

«КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф».

«НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф».

Карточка №6

«ШАГОМ МАРШ!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

«НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с».

«РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Карточка №7

«ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х».

«ЛЫЖНИК»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

«МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-х-х».

Карточка №8

«СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с».

«снегопад»

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Попросить ребенка сдувать «снежинки» с ладони.

Карточка №9

«воздушный футбол»

Взять мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, поставить на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

«рисунок на окне»

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

«бабочки»

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках.

Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

Карточка №10

«я ветер»

Дуть на вертушку - пропеллер, чтобы она вращалась (в течение 1 минуты).

«кобра»

И.п.: лёжа на животе; руки согнуты в локтях, ладони лежат на полу по обе стороны груди; ноги прямые, сведены вместе, носки вытянуты. Сделать вдох и, подстраховываясь упором на ладони, прогнуться в пояснице, приподняв верхнюю часть туловища. Нижняя часть тела и таз остаются плотно прижатыми к полу. Голову откинуть назад, смотреть вверх. Задержать, на сколько возможно, дыхание, затем медленно выдохнуть, возвращаясь в и.п., подстраховываясь на ладони.

Это упражнение укрепляет мышцы спины и живота, участвующих в дыхании, улучшает подвижность диафрагмы

«складной нож»

И.п.: лёжа на спине, ноги выпрямлены. Глубоко вдохнуть, затем на выдохе согнуть обе ноги и обеими руками плотно прижать колени к животу; задержать дыхание. Вытянуть руки вдоль туловища, выпрямить ноги и на выдохе медленно опустить их до и.п.

Упражнение укрепляет мышцы живота, усиливает вентиляцию нижних отделов лёгких.

Карточка №11

«свеча»

И.п.: лёжа на спине. Сделать глубокий вдох и на выдохе поднять ноги, а затем туловище до вертикальной линии, опираясь на затылок, плечи и локти (при этом поддерживать кистями талию). Глаза можно закрыть.

Оставаться в этом положении столько времени, сколько возможно.

Дышать спокойно и глубоко. Затем согнуть колени, позвоночник и медленно вернуться в и.п.

Это упражнение усиливает дренажную функцию бронхов.

«перекручивание»

И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Поставить правую ступню на пол, перекинув её через левое колено. При этом левая нога остаётся выпрямленной. Поднимать и опускать левую ногу заданное количество раз; то же правой ногой.

«втягивание живота»

И.п.: стоя; ноги на ширине плеч, корпус несколько наклонён вперёд, руки лежат на полусогнутых коленях. Сделать полный вдох, выпячивая живот, затем медленно выдохнуть и при этом как можно больше втянуть брюшную стенку. Задержать дыхание по возможности ребенка на несколько секунд.

Это упражнение тонизирует диафрагму, укрепляет мышцы брюшной стенки.

Карточка №12

«растяжение»

И.п.: сидя на полу прямо; ноги вытянуты вместе. Сделать вдох и, слегка втянув живот, на выдохе наклониться вперёд, пока вытянутые руки не коснутся больших пальцев ног или пяток, а лоб – коленей. В этом положении задержать на некоторое время дыхание (на выдохе). Затем вернуться в и.п.

Это упражнение укрепляет позвоночник, тонизирует мышцы спины.

«поза спокойствия»

И.п.: лёжа на спине; руки вдоль туловища ладонями вверх; ноги слегка разведены. Глаза закрыты. По возможности расслабить все мышцы. Дышать спокойно и ритмично.

«треугольник»

И.п.: стоя на коленях. На вдохе поднять руки до уровня плеч ладонями книзу. На выдохе наклониться вправо до тех пор пока пальцы правой руки не коснутся пола. Левая рука должна быть параллельно полу. Затем выпрямиться, делая вдох; на выдохе медленно опустить руки. Выполнить тоже движение в другую сторону.

Это упражнение тонизирует позвоночник, укрепляет боковые мышцы грудной клетки, улучшает функцию лёгких.

Карточка №13

«**послушаем своё дыхание**»

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно); какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно; тихое, неслышное дыхание или шумное.

«**дышим тихо, спокойно и плавно**»

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки).

Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Карточка №14

«**воздушный шар**» (дышим животом, нижнее дыхание).

И.п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении живота: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу.

- Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
- Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

«**воздушный шар в грудной клетке**» (среднее, рёберное дыхание)

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, как бы сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными.

Карточка №15

«радуга, обними меня»

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

«ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«подыши одной ноздрей»

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. 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 образовалась «ямка».То же другими ноздрями.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Карточка №16

«воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

«ветер» (очистительное полное дыхание).

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Карточка №17

«губы «трубкой»».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко выдохнуть воздух вернув живот и межреберные мышцы в изначальное положение.

«ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

«пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Карточка №18

«язык «трубкой»».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот и, подняв голову спокойно выдохнуть воздух через нос.

«насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох при возврате туловища в и.п.

«планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети несколько раз произнесут «Сат – Нам», инструктор говорит:

«Позывные принял!»

Карточка №19

«куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

«самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху подняв голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза и то же в другую сторону.

«аист»

Стоя прямо, развести руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынести вперед. Зафиксировать положение не несколько секунд. Держать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». Повторить шесть-семь раз.

«мельница»

Встать: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р-«. Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторить семь- восемь раз.

«конькобежец»

Расположить ноги на ширину плеч, руки в «замке» за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу произнося «к-р-р». Повторить пять-шесть раз.

Карточка №20

«сердитый ёжик»

Встать, ноги на ширине плеч. Представить как ёжик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить произнеся на выдохе «п-ф-ф»- звук, издаваемый сердитым ёжиком и «ф-р-р» - уже довольный ёжик. Повторить три-пять раз.

«лягушонок»

Расположить ноги вместе. Представить как лягушонок быстро и резко прыгает и повторить его прыжки: слегка приседая и вдохнув прыгнуть вперед. Приземлившись «квакнуть». Повторить пять-шесть раз.

«в лесу»

Представить, что заблудились в лесу. Сделав вдох, на выдохе произнести «ау». Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо. Повторить пять – шесть раз.

«великан и карлик»

Сесть на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положить на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Набрать полную грудь воздуха, плечи расправить, голову поднять вверх – «великан», на выдохе – «карлик» опуститься вниз и прижать голову к ступням. Повторить шесть – восемь раз.

«кошечка сердится»

Стоя на коленях с упором руками в пол перед собой. Вдох – выгнуть спину дугой, голову опустить вниз; выдох – спину прогнуть, голову приподнять. Повторить шесть – восемь раз

**КАРТОТЕКА
ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ