

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15 «Пчелка» станицы Пшехской
муниципального образования Белореченский район
(МАДОУ Д/С 15)

Консультация для воспитателей
«Дыхательная гимнастика»

Подготовила
музыкальный руководитель
Чепрасова О. А.

ст. Пшехская
2022 г.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Цель. Научить воспитанников дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо- и кровообращение в легких.

Основные правила. 1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении — это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

Упражнение 1

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (*пять-шесть раз*).
2. Сделать восемь-десять вдохом и выдохом сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При выдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (*три-четыре раза*),
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (*пять — шесть раз*).
8. Полоскание горла 1,5-процентным раствором морской соли.

Упражнение 2

1. **«Трактор»**. Воспроизведение звучания мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).
2. **«Стрельба»**. Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Вы сунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).
3. **«Фейерверк»**. Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-н-б» (укрепляются мышцы губ).
4. **«Соня»**. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
5. **«Гудок паровоз»**. 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).
6. **«Упрямый ослик»**. Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются — нехотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: и «Й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» — обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение, кстати, очень эффективно воздействует на взрослых людей, страдающих храпом.)
7. **«Плакса»**. Один ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы». другой 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» снимает усталость головного мозга).

Упражнение 3

1. **«Большой и маленький»**. И.п. — основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»)
2. **«Паровоз»**. Ходить по комнате, согнутым руками имитируя движение колес паровоза, и произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.

3. 3.«Аист». *И.п.* основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося: «Ш-ш-ш» (*шесть-семь раз*).
4. «Дровосек». *И.п.*-основная стойка на выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произвести «бах» (*пять восемь раз*).
5. «Гуси летят». Медленная ходьба» имитирующая полет на вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать произнося «Г-у-у» (*восемь-десять раз*).
6. «Гуси». *И.п.* — стоя, ноги стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «бах» (*пять-восемь раз*).
7. «Часы». *И.п.* — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом так вернуться в *и.п.*, сделать глубокий вдох, затем то же вправо.
8. «Часы». *И.п.* — сидя по-турецки. Положив руки на затылок, произнести «тик», выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем наклониться вправо.

Упражнение 4

1. «Погреемся». *И.п.* — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «У-х-х! У-х-х!», вернуться в *и.п.* (*восемь-десять раз*).
2. «Мельница». *И.п.* — стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения, вернуться в *и.п.* (*шесть-семь раз*).
3. «Конькобежец». *И.п.* — стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу; при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р» (*пять - шесть раз*).
4. «Сердитый ежик». *И.п.* — стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже,

- стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа («П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р» (*три пять раз*)).
5. «Лягушонок». *И.п.* — стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести: «К-в-а-а-к».
 6. «В лесу». *И.п.* — основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать: «А-у-у»
 7. «Веселая пчелка». Вдох свободный. выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчелка села па нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).
 8. «Великан и карлик». Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед-«низ. согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откину» голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

Упражнение 5

1. «Поиграй на трубе». *И.п.* стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию **на** клавиши, и приговаривать: «Ту! Ту! Ту!» (*15-20 секунд*).
2. «Косарь». *И.п.* — стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х!». Выполнять в среднем темпе (*пять- восемь раз*).
3. «Дровосек». *И.п.* — стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами (*пять -восемь раз*),
4. «Лови комара». *И.п.* — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з-з-з!» (*четыре-пять раз*).
5. «Помаши крыльями, как петух». *И.п.* -то же. На вдох поднять руки в стороны, на

выдох хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» (*пять-шесть раз*).

6. «Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!» (*20-30 секунд*).
7. «Погреемся». *И.п.* — стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками, произнося: «Б-р!Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе (*четыре-шесть раз*).
8. «Вертушка». *И.п.* — стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!». Выполнять в среднем темпе(*пять-семь раз*).
9. «Маятник». *И.п.* — сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туло вище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к!Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе (*восемь-девять раз*).