

Комплексы дыхательной гимнастики

Уважаемые родители, я предлагаю вам комплексы дыхательной гимнастики для занятий с детьми дома. Данные комплексы разработаны в игровой форме, что должно понравиться вашим детям.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. У родителей часто возникают вопросы о здоровье. Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью?

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать

Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных и вирусных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять в период пандемии.

КОМПЛЕКС № 1

Часики

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

Петушок

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

Насос

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

- 1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);
- 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

Семафор

Самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

- 1 – поднятие рук в стороны (вдох);
- 2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

Дыхание

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

- 1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;
- 2 – плавный выдох через нос.

Дыши носом

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

- 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;
- 2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

КОМПЛЕКС № 2

Гуси летят

Гуси высоко летят.
На детей они глядят.

И.п. – о.с.

- 1 – руки поднять в стороны (вдох);
- 2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

- 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;
- 2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

Регулировщик

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

- 1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);
- 2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

Маятник

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох).

1 – наклон вправо (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – наклон влево (выдох);

4 – и.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

Радуга, обними меня

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

Вырасти большой

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

КОМПЛЕКС № 3

Крылья

Крылья вместо рук у нас,

Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);

2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

Поднимемся на носочки

Хорошо нам наверху!

Как же вы без нас внизу?

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);

2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

Покачивание

Покачаемся слегка,

Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – наклон вправо – (вдох);

2 – наклон влево – (выдох).

Поворот

Надо посмотреть вокруг.

Рядом ли летит мой друг?

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1 – повернуться вправо (вдох);
- 2 – и.п. (выдох);
- 3 – повернуться влево (вдох);
- 4 – и.п. (выдох).

Хлопок

Солнце мы хлопком все встретим,
Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

- 1 – поднять руки вверх (вдох);
- 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);
- 3 – развести руки в стороны (вдох);
- 4 – и.п. (выдох).

Пчелы

Мы представим, что мы пчелы,
Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

- 1 – развести руки в стороны (вдох);
- 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

Приземление

Приземляться нам пора!

Завтра в сад нам, детвора!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

- 1 – руки поднять вверх (вдох);
- 2 – наклон вперед с одновременным опусканием

КОМПЛЕКС № 4

Ушки

Ушки слышать все хотят

Про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

- 1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;
- 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

Задувание свечи

Нужно глубоко вдохнуть,

Чтобы свечку нам задуть.

И.п. – ноги на ширине плеч.

- 1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;
- 2 – губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо.

Губы трубочкой

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с.

- 1 – полный вдох через нос, втягивая живот;
- 2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;
- 3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;

4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Полетаем

Ты, как шарик, полети,
Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

- 1 – поднять плечи и ключицы (вдох);
- 2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

Очищающее «ха» - дыхание

Друг за друга мы - горой,
Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

- 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;
- 2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);
- 3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

Шипящее стимулирующее дыхание

Друг на друга пошипим,
Язычок мы укрепим.

И.п. – о.с.

- 1 – вдох через нос в естественном темпе;
- 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

Ветер

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

- 1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;
- 2 – задержать дыхание на 3-4 сек;
- 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

КОМПЛЕКС № 5

Удивимся

Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;

- 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;
- 2 – и.п.

Плечи

Поработаем плечами,

Пусть танцуют они сами.

И.п. – о.с.

- 1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

Поворот

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох;

2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;

4 – и.п.

То же, выполнять в другую сторону.

Язык трубкой

«Трубкой» язычок сверни,

Головой слегка кивни.

И.п. – о.с, губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;

2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;

3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Покачаемся

Чтобы правильно дышать,

Себя нужно раскачать.

И.п. – о.с.

1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;

2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох.

Погладь бочок

Мы погладим свой бочок

От плеча до самых ног.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);

2 – опустить руку и плечо (выдох).

То же, выполнить в другую сторону.

КОМПЛЕКС № 6

Гудок парохода

Прогудел наш пароход,

В море всех он нас зовет.

И.п. – о.с.

1 – через нос с шумом набрать воздух;

2 – задержать дыхание на 1-2 сек;

3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).

Носик

Мы немного помычим

И по носу постучим.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох через нос;

2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

Курносик

Очень любим мы свой нос.

А за что? Вот в чем вопрос!

И.п. – о.с.

1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);

2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

Барабанщик

Мы слегка побарабаним

И сильнее сразу станем.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);

2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

Трубач

За собой трубач зовет,

Он здоровье нам дает.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 – вдох;

2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

Самолет

Полетим на самолете,

Будем сильными в полете.

И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.

1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

Прыжки

Прыгнем влево, прыгнем вправо,

А потом начнем сначала.

И.п. – руки на поясе. 1–4 – подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Инструктор по физической культуре Халитова Г.А.

Желаю всем здоровья!