Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

работе с детьми дошкольного возраста

Цель: профилактика респираторных заболеваний  у детей.

Задачи:  закрепление умения согласовывать дыхание с выполнением движений при выполнении упражнений динамичной дыхательной гимнастики, удовлетворение потребности детей в двигательной активности, реализация образовательных областей: «Физическое развитие»; «Художественно-эстетическое развитие».

Ход:

Выходит ребенок в костюме лисички:

-А я лисонька, лиса. К детям очень уж добра. На лужок всех позову, дышать носиком научу. Упражненья повторяйте, все болезни прогоняйте.

Движением руки зовет детей. Заходят дети, каждый из которых рассказывает стихотворение об одном из выполняемых упражнений дыхательной гимнастики.

1. «Ладошки».

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Выполняем упражнение «Ладошки».

В положении стоя необходимо согнуть руки так, чтобы локти смотрели в пол. Ладошки нужно развернуть от себя. Активный вдох делается носом, как только сжимаются кулачки. Затем следует произвольный плавный выдох вместе с медленным разжиманием ладоней.

2. «Погончики».

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик-

Летчик я военный!

Выполняем упражнение «Погончики».

Стоя, нужно расслабить плечи, а локти слегка согнуть. Кулачки располагаются на уровне живота. Они разжимаются каждый раз, а руки выпрямляются, когда ребенок будет наклоняться к полу. На выдохе нужно вернуться в первоначальное положение. Важно напрячь мышцы рук и плеч во время такой тренировки.

3. «Насос».

По шоссе летят машины-

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Выполняем упражнение «Насос».

  Исходное положение — ноги на ширине плеч. Ребенок должен немного сутулиться, а его руки свободно быть вытянуты вдоль туловища. Голову также стоит немного опустить вниз. Упражнения начинаются с поклонов. Ребенок должен представить, что он как-будто поднимает с пола пакет, резиновый мячик или бумажку. При каждом наклоне важно шумно и резко вдохнуть. Выдох происходит, когда корпус тела будет подниматься.

4. «Кошка».

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко-

Сразу замурлычет… (кошка).

Выполняем упражнение «Кошечка».

Ребенок ставит ноги на ширине плеч, выпрямляет спину и опускает руки вдоль туловища. Он будет совершать активные вдохи с не глубокими приседаниями. В то же время нужно поворачивать корпус тела в сторону, а руки согнуть в локтях, имитируя позу кошечки. Каждый выдох — это возвращение в начальную позицию.

5. «Обними плечи».

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

Выполняем упражнение «Обними плечи».

В положении стоя ребенок сгибает руки на уровне плеч. Как только совершается резкий вдох, необходимо крепко обнять себя. При этом левую руку спрячьте под правой подмышкой, а правую положите на противоположное плечо. Выдох делается медленно, а руки возвращаются в исходное положение.

6. «Большой маятник».

Наклонилась неваляшка,

Но упасть- не упадет,

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке:

Что внутри у неваляшки.

Выполняем упражнение «Большой маятник».

Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете.

7.»Повороты головы».

Ежик по лесу гулял

И цветочки собрал.

Справа – белая ромашка,

Слева – розовая кашка.

Как цветочки пахнут сладко!

Их понюхают ребятки.

Выполняем упражнение «Повороты головы».

Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами.

8. «Ушки».

Ай-ай-ай! Проказник мишка

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

Выполняем упражнение «Ушки».

Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, не касаясь ухом плеча,– вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами.

9. «Маятник».

Тик-так! Тик-так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается!

Выполняем упражнение «Маятник головой».

Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами.

10. «Перекаты».

Мы умеем танцевать,

Носом правильно вдыхать.

А теперь учиться будем

Перекаты выполнять.

Выполняем упражнение «Перекаты».

Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув.

11. «Шаги».

Праздник в детский сад пришел –

Все танцуют «Рок-н-ролл».

Выполняем упражнение «Шаги».

Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз).

Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний.

Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой.

Ребята, а сейчас мы с вами отправимся в гости. А к кому - вы узнаете после того, как отгадаете загадку.

Даже по железной крыше

Ходит тихо, тише мыши.

На охоту ночью выйдет

И как днем все видит.

Часто спит, а после сна

Умывается она. *(Кошка)*

Правильно. Мы сегодня отправимся в гости к кошке, в кошкин дом.

1. Идем в гости. Выполняем упражнение *«Рок-н-ролл»* передний шаг, задний шаг (все упражнения выполняются по две *«восьмерки»*, т. е. 16 раз).

И. п.: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колени правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге, - вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, - вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

2. Мы встретились с хозяйкой дома – кошкой и обнялись с ней. Выполняем упражнение *«Обними плечи»*.

И. п.: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи*(руки должны двигаться параллельно)*. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. Потанцевали, повеселились с хозяйкой дома.

Выполняем упражнение *«Кошка»*.

И. п.: встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в исходное положение.

4. Понюхали в доме кошки цветочки.

Выполняем упражнение *«Насос»*.

И. п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

5. И вдруг мы почувствовали запах дыма. Дымом пахнет!

Выполняем упражнение *«Повороты головы»*.

И. п.: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

6. Ай-ай-ай, пожар.

Упражнение «Ушки».

7. На помощь едут пожарные, первая машина.

Выполняем упражнение *«Перекаты»*, впереди правая нога. Вторая машина. Выполняем упражнение *«Перекаты»*, впереди левая нога.

И. п.: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки. Поменять ноги.

Пожарные потушили пожар и спасли кошкин дом, потому что мы с вами, ребята, вовремя вызвали пожарных, почувствовав запах дыма. Вы молодцы!