Дыхательная гимнастика

Подготовила
музыкальный руководитель – Павлова Е.В.

Цели и задачи дыхательной гимнастики:

• Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

• Улучшает дренажную функцию легких;

• Устраняет некоторые изменения в бронхо- легочной системе;

• Способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, устранению застойных местных явлений;

• Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

• Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

• Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

• Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно- психическое состояние.

Дыхательная гимнастика играет важную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются ОРУ упражнения для рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и в среднем темпе с небольшим количеством повторений (4-5 раз).

Во вводной и в заключительных частях музыкального занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25- 30 секунд.

Большинство упражнений в этом возрасте начинается из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища из положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

Упражнения из положения стоя

«Лови комара» И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой, сказать «Хлоп!». Вернуться в и. п. - вдох.

«Помаши крыльями, как петух» И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в сторону, затем, хлопая руками по бедрам, делать выдох и произносить «Ку-ка-ре-ку».

«Косарь». И. п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом «Жух! Жух!»

«Дровосек». И. п. -встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Ба-а-а-х! Ба-а-а-а-х».

«Гуси шипят» И. п. - встать прямо ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш!». Возврат в и. п. - вдох.

«Часики». И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выдохом сказать «Тик- так». Возвратиться в и. п. - вдох. То же в другую сторону.

«Поиграй на трубе» И. п. - ноги вместе, руки согнуты перед собой как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши., и с выдохом приговаривать: «Ту-ту-ту!».

«Вертушка» И. п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произносить «Х-р-р-р!».

«Вырасти большим» И. п. - встать прямо ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки,- вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю стопу- выдох, произнося «У-х-х-х!».

«Спрятались» И. п. - встать прямо слегка расставив ноги, руки вниз. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести «Тс-с-с!». Вернуться в и. п. – вдох.

«Лягушка прыгает» И. п. -встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести «Ква-аак!»

«Насос» И. п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдох, затем, наклоняя тело в сторону- выдох, длительно произнося- «с-с-с». Одной ногой скользить вдоль по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и. п. - вдох. Повторить в другую сторону.

Упражнения их положения «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках», «стоя на коленях».

«Гребцы» И. п. - сесть ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося «У-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны- вдох.

«Маятник» И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Расскачивать туловище вправо и влево, повторяя «Так- так».

«Прижми колени» И. п. - сидя на полу, ноги вперед,руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе «Вот». Вернуться в и. п. - вдох.

«Кошечка» И. п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину- вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать «Ф-р-р» («Ш-ш-ш»)- выдох.

«Мотор» И. п. - стоя на коленях руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося «р-р-р». Возвратиться в и. п. - вдох.

«Мишка спит» И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе «У-х-х». Вернуться в и. п.

Игровые упражнения

«Поезд» Дети – вагончики встают в колонну за воспитателем – «паровозом». Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят «Чух- чух».

Чух- чух, чух- чух,
Мчиться поезд во весь дух,
Паровоз пыхтит,
«Тороплюсь» - гудит.
«Тороплюсь! Тороплюсь,
Тороплю-ю-ю-сю=ь».
Повторять в течении 25- 30 сек.

«Заблудился» Одна часть детей изображает деревья, другая- детей заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят «А-у-у-у! А-у-у-у!»

«Гуси летят» Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят «Гу-у-у! Гу-у-у!»

«Собираем цветы» Дети ходят по залу и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос, выдох ртом, произнося «А-а-а-а!».

«Подуй на одуванчик» Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашутики с одуванчика.

«Сдуй снежинку» Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув, слегка наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

«Пузырь» Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держаться за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося «Ш-ш-ш».

Упражнения на нормализацию дыхания

На протяжении занятий дети выполняют большой оббьем физической работы, требующей усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

«Обними себя» И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед пальцы врозь.

Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в И. п- вдох.

«Сдуем снег (пыль) с обуви» И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх- в стороны. Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и. п.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно- двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые вращения рук (вперед- назад, рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в сторону, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются пособия и имитационные упражнения.

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе по 6-8 раз.

«Наклоны вперед» И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3- пружинистые наклоны вперед с троиным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4.- вернутьмя в и. п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3- тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой- «накрылись зонтиком»- выдох. 4.- вернуться в и. п.

«У кого дольше колышется ленточка» Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку» Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свлбодный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения держать спину прямо.

«Полное дыхание» Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий, одновременно поднимаю руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепления мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнение можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик» Поворот головы вправо влево в темпе движения. Одновременно с каждым движением сделать вдох носом, короткий шумный как Ёжик с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы.