Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Эврика»

Упражнения по  Стрельниковой А.Н.

Составил:

Инструктор по физической культуре

Маслова Я.С.

Тамбов

Ладошки.

И.п.- стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки  развернуты от себя.

На счет «раз» -  делаем хватательное  движение ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением  - шумно шмыгаем носом. Вдох делаем короткий, резкий, активный. Сразу же после шумного вдоха – ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно через нос или через рот. То же самое повторить на счет «два», «три» «четыре».

Погончики.

И.п. – стоять ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» -с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки выпрямляются, пальцы растопыриваются – вдох!  Возвращаемся в  и.п. –выдох пассивно через нос или через рот.  Повторить на четыре счета.   Через 3-5 секунд повторить упражнение. ( всего 4 повторения).

Насос.

И.п. – стоять слегка ссутулившись, голова без напряжения слегка опущена вниз, руки перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях.

На «раз» -слегка наклониться вниз, руки выпрямляясь тянутся к полу, ноги прямые, голова опущена – вдох ( в конечной точке поклона).

Выпрямились, не полностью (спина слегка наклонена, как бы ссутулилась) – выдох.

На «два» - снова наклон – вдох, выпрямиться  - выдох.

Повторить на  четыре счета ( 4 поклона) через 3-10 секунд повторить упражнение.  (всего 4 раза по 4 поклона).

**Использование дыхательных**

**упражнений на физкультурных занятиях, утренней гимнастике и**

**физкультминутках для детей дошкольного возраста**

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

Для детского учреждения ( особенно для часто болеющих детей) необходимо включение элементов дыхательной гимнастики  в физкультурные занятия, утреннюю гимнастику и физкультминутки.  Последние позволяют эффективно решать следующие задачи:

1. Повышать общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям.
2. Развивать дыхательную  мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфо и кровообращение в легких.

**Дыхательные упражнения для детей**

**младшего и среднего дошкольного возраста**

      В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие 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 среднем темпе  с небольшим (4-5 раз) количеством повторений.

     Во вводной и заключительной частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25-30 с.

    Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища – из положений –«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 стороны, затем хлопнуть  ими по бедрам,   делать выдох и произносить : «Ку-ка-ре-ку».

**«Косарь**».  И.п.- встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжаты 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 расставить ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены.

Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить   с выдохом «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-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».  возвратиться  в и.п. –вдох.

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

**«Поиграй на трубе**»  и.п. – встать прямо, 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 произнося «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 ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х».

**«Спрятались**».  И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить.  Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести и длительным выдохом: «Т-с-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-ак».

**«Насос**».  И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.   Вдохнуть, затем, наклоняя  туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с».  одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины.

Вернуться в и.п. – вдох. Повторить в другую сторону.

Упражнения из 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-х».   выпрямиться, слегка развести локти в стороны – вдох.

**«Маятник».**  И.п. – сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать 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-р» («Ш-ш-ш») –выдохнуть.

**«Мотор**».   И.п. стоя на коленях, руки согнуты перед грудью.   Выполнять вращение согнутых рук, произнося: «Р-р-р-р»  вернуться 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-х».  Вернуться в и.п.

**Игровые упражнения**

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

                      Чух – чух, чух-чух. Мчится поезд во весь дух

                      Паровоз пыхтит,  «Тороплюсь»! – гудит.

                      «Тороплюсь! Тороплюсь! Тороплю-у-у-сь».

Повторять в течение 25-30 с.

**«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-!.

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

**«Собираем цветы**»   дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы.  Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветы.  Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос ( сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

**«Подуй на одуванчик».**  Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики 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, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь».

На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

**Упражнения на нормализацию дыхания**

На протяжении занятий дети выполняют большой объем 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.

**Дыхательные упражнения для детей**

**старшего дошкольного возраста**

     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 движения рук ( вперед и назад),  рывковые движения прямых и согнутых рук.   В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа.   Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям.  Широко используются  различные индивидуальные пособия, кроме того даются имитационные упражнения.  Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе.  Количество повторений увеличивается до 6-8- раз.

**Упражнения на удлинение выдоха**

**«Наклоны вперед**».  И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  спокойный вдох в и.п.  1-2-3- пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом.  Руки за спину, смотреть вперед,   4- вернуться 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 свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой.  Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!.   Во время  упражнения туловище держать прямо.

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

**Упражнения на укрепление мышцы  носоглотки и верхних**

**дыхательных путей.**

 Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

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

**«Ушки».**   Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи.    Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам.    Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

       Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки.  Выдох произвольный.