

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Составила:

Гусейнова Людмила Васильевна,
воспитатель высшей квалификационной категории
МБДОУ №41 «Рябинушка», 2024 г.

Картотека дыхательных упражнений

Цель: Оздоровление организма. Развитие концентрации внимания, произвольной саморегуляции, снятие мышечного напряжения, стабилизация психоэмоционального состояния.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних.

Основные упражнения:

1- й — вдох:

распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;

наполнить среднюю часть легких, расширяя

грудную клетку с помощью межреберных мышц;

приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2- й — пауза.

3- й — выдох:

приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4- й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась

диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3— 5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

Дополнительные упражнения:

Упражнение «Вдох-выдох»

И.п. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох-выдох». Вовремя

команды взрослого «ВДОХ» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), затем во время команды взрослого «ВЫДОХ» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно). Выполнить 5 раз.

Упражнение «Вдох-надуть живот, выдох – вытянуть живот»

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребенок не должен шевелить ногами.

Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох-выдох». Вовремя команды взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), одновременно с вдохом надувает живот как шарик. Во время команды взрослого

«Выдох» делает выдох через широко открытый рот (шумно), одновременно с выдохом вытягивает живот. Можно положить одну руку на грудь, другую на живот для того, чтобы почувствовать, когда живот поднимается, а когда опускается. Живот надувается плавно, одновременно с вдохом. Живот вытягивается плавно, одновременно с выдохом. Выполнить 5 раз.

Упражнение «Поем»

Сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагает вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

Упражнение «Дышим под счет»

Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе вытягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

Упражнение «Шарик».

Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений

достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в щ, хи и т. п.). После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

Например, сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

Упражнение «Половинка»

Сидя на полу. Ребенку предлагается совместно с вдохом и выдохом, поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

Упражнение «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

Упражнение «Дышим носом»

Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Упражнение «Ныряльщик»

Стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

Дыхательные +двигательные упражнения

Упражнение «На вдохе подъем руки»

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Другой вариант выполнения упражнения: в и.п. ладони ребенка прижаты к туловищу. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу). Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку, возвращая ее в исходное положение. Выполнить 5 раз. То же самое выполнить левой рукой.

Упражнение «На вдохе подъем ноги»

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Во время команды взрослого «Вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает ногу. Выполнить 5 раз. Тоже самое выполнить левой ногой.

Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребенок не менял положения туловища – не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребенок поднимает прямую ногу на столько, на сколько сможет.

Упражнение «На вдохе подъем руки и ноги»

Для детей до 7 лет. Одноименные рука и нога. И.п. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу. Выполнить 5 раз. То же самое повторить с левой рукой и левой ногой.

Разноименные рука и нога. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу. Выполнить 5 раз. Затем поменять руку и ногу (поднять левую руку и правую ногу).

Упражнение «На выдохе подъем руки»

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Первый раз во время команды взрослого

«вдох» ребенок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого

«выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Далее во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку. Выполнить 5 раз. То же самое выполнить левой рукой.

Упражнение «На выдохе подъем ноги»

Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает ногу. Выполнить 5 раз. То же самое выполнить левой ногой.

Упражнение «Дыхание с задержкой, счет раз-два-три»

Для детей до 7 лет. И.п. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Взрослый громко считает и подсказывает ребенку, что он должен делать: «вдох – раз- два-три». Во время счета ребенок постепенно делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), живот во время вдоха постепенно надувается. Взрослый продолжает дальше считать: «Не дышим -раз -два-три». Ребенок должен задержать дыхание. Взрослый продолжает считать «выдох – раз-два-три». Ребенок постепенно делает полный выдох (шумно, через рот), живот во время выдоха постепенно втягивается, рот закрывается. Взрослый продолжает считать: «не дышим – раз-два-три», ребенок должен задержать дыхание. Взрослый дальше считает «вдох – раз-два-три» и т.д. Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырехфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох- задержка дыхания – выдох – задержка дыхания) равны по времени.

Упражнение «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три – четыре». Поднятие руки на вдохе»

Для детей до 7 лет. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза

смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Взрослый громко считает и подсказывает ребенку, что он должен делать: «вдох – раз- два-три-четыре». Во время счета ребенок постепенно делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую руку так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Взрослый продолжает дальше считать: «Не дышим - раз -два-три-четыре». Ребенок должен задержать дыхание и держать руку поднятой. Взрослый продолжает считать

«выдох – раз-два-три-четыре». Ребенок постепенно делает полный выдох (шумно, через рот) и опускает руку. Взрослый продолжает считать: «не дышим – раз-два-три-четыре», ребенок должен задержать дыхание и держать рот закрытым, рука лежит на полу. Взрослый дальше считает «вдох – раз-два-три-четыре» и т.д. Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырехфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох- задержка дыхания – выдох – задержка дыхания) равны по времени. Выполнить упражнение

«дыхание с задержкой на счет раз-два-три-четыре» с левой рукой.

Упражнение «Дыхание с задержкой. Счет «раз-два-три – четыре-пять, поднятие ноги на вдохе»

Для детей до 7 лет. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Взрослый громко считает и подсказывает ребенку, что он должен делать: «вдох – раз- два-три-четыре-пять». Во время счета ребенок постепенно делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает правую ногу. Взрослый продолжает дальше считать: «Не дышим -раз -два-три-четыре-пять». Ребенок должен задержать дыхание и держать ногу поднятой. Взрослый продолжает считать «выдох – раз-два-три-четыре-пять». Ребенок постепенно делает полный выдох (шумно, через рот) и опускает ногу. Взрослый продолжает считать: «не дышим – раз-два-три-четыре-пять», ребенок должен задержать дыхание и держать

рот закрытым, рука лежит на полу. Взрослый дальше считает «вдох – раз-два-три-четыре-пять» и т.д. Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырехфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох- задержка дыхания – выдох – задержка дыхания) равны по времени. Выполнить упражнение «дыхание с задержкой на счет раз-два-три-четыре» левой ногой.

Упражнение «Дыхание через одну ноздрю»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, опирается на пальцы ног. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди).

Упражнение выполняется правой рукой. Левая рука лежит на левом колене.

Сложить пальцы правой руки в кулак (кроме большого пальца) и отставить большой палец в сторону. Большим пальцем правой руки прижать правую ноздрю, чтобы через нее нельзя было сделать вдох. Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через левую ноздрю (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот. Дыхание медленное и глубокое. Выполнить 5 раз. Затем выполнить тоже самое левой рукой, правая рука лежит на правом колене.

Упражнение «Сигнальщик»

Ребенок сидит у стены, спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза зафиксированы на точке впереди. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях. Упражнение выполняется по команде взрослого (по хлопкам). Единица счета равна 1 секунде.

По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребенок делает постепенный вдох через нос и медленно поднимает правую руку вверх. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребенок задерживает дыхание (рот закрыт) и держит правую руку поднятой. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребенок делает постепенный выдох через широко открытый рот, медленно опускает правую руку на правое

колени, одновременно поднимая левую руку вверх. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребенок задерживает дыхание (рот закрыт), держит левую руку поднятой и т.д. выполнить 5-6 раз.

«Крылья»

Поставьте ноги на ширине плеч, расслабьте колени. Потрясите руками и согните локти. Прочертите горизонтальную восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивайте вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз глубоко вдохните.

«Крюки»

Стоя или сидя, скрестите лодыжки. Затем вытяните руки прямо перед собой, перекрестите запястья и переплетите пальцы рук; поднимите переплетенные

руки вверх до уровня груди. В данной позе равномерно дышите и во время вдоха поднимайте кончик языка к верхнему твердому небу (прямо позади зубов), на выдохе расслабляйте и опускайте ваш язык, усложняйте дополняя глаза (вверх-вниз).

Упражнение «Руки вперед, вверх, в стороны, вниз»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, опирается на пальцы ног. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки лежат на коленях (правая рука – на правом колене, левая рука – на левом колене).

Упражнение выполняется по команде взрослого (по хлопкам). Единица счета равна 1 секунде. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребенок делает постепенный вдох через нос и медленно вытягивает прямые руки вперед. По

команде взрослого (хлопает 3 раза) ребенок задерживает дыхание (рот закрыт) и поднимает прямые руки вверх. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребенок делает постепенный выдох через широко открытый рот и разводит прямые руки в стороны. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребенок задерживает дыхание (рот закрыт) и опускает руки на колени. Выполнить 5-6 раз.

Упражнение «Руки вперед, двигаются ладони»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, опирается на пальцы ног. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты вперед параллельно друг другу, ладони «смотрят» вниз, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперед.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос, поднимает ладонь одной руки вверх (пальцы смотрят вниз). Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот и меняет положение ладоней. Ладони друг к другу не прислонять, пальцы – прямые, не загибать. Медленно подышать, работая ладонями. Руками не двигать, двигаются только ладони. Выполнить 5 раз.

Упражнение «Кулак – ладонь вперед»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты вперед. Кисть одной руки сжата в кулак. Ладонь другой руки «смотрит» в пол, пальцы прижаты друг к другу и «смотрят» вперед.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт), одновременно кулак одной руки разжимает, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак. Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох

через широко открытый рот и одновременно меняет положение кулака и

ладони. Подышать, меняя положение кулака и ладони попеременно. Дыхание медленное и глубокое. Руками не двигать, двигаются только кисти рук. Кулак и ладонь друг к другу не прислонять, пальцы прямые, не загибать. Выполнить 5 раз.

Упражнение «Кулак- палец»

Ребенок встает на колени и садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперед, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки расставить в стороны, сложить кисти рук в кулаки, кроме больших пальцев. Большие пальцы «смотрят» вперед.

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт), одновременно поворачивая большие пальцы рук вверх. Во время команды взрослого

«выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот, одновременно поворачивая большие пальцы вниз. Дыхание медленное и глубокое. Руками не двигать, двигаются только кисти рук. Выполнить 5 раз.

Упражнение «Насос – руки вниз»

Ребенок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Голова прямо, глаза смотрят вперед. Руки согнуть в запястье так, чтобы ладони

«смотрели» вверх, а пальцы рук «смотрели» друг на друга, но не соприкасались. Пальцы плотно прижаты друг к другу.

Упражнение выполняется ребенком самостоятельно, без команд взрослого.

Во время вдоха ребенок сгибает руки в локтях (локти «смотрят» в стороны), ладони поднимаются к груди (ладони «смотрят» вверх). Затем ребенок поворачивает ладони так, чтобы они «смотрели» в пол. Во время выдоха ребенок выпрямляет руки (выталкивающее движение по вертикали), опуская их вниз (руки движутся вдоль туловища). Выполнить 5 раз.

Упражнение «Носочки – пяточки»

Ребенок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Голова прямо, глаза смотрят вперед.

Упражнение выполняется по команде взрослого «вдох-выдох». Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает вдох через нос, поднимает руки вверх и встает на носочки. Во время команды взрослого «выдох» ребенок делает выдох через широко открытый рот, отводит руки назад и встает на пятки. Выполнить 5 раз.

Упражнение выполняется ребенком самостоятельно, без команд взрослого.

Во время вдоха ребенок поднимает обе руки вверх и встает на носочки. Во время выдоха ребенок отводит руки назад и встает на пятки. Выполнить 5 раз.