

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «МИШУТКА»

Картотека

дыхательной гимнастики в

старшей группе

Подготовила воспитатель:

Газиханова П.М.

г. Сургут

«Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма. И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: ● куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; ● какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно); ● какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое; ● какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой); ● тихое, неслышное дыхание или шумное.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

«Подыши одной ноздрёй»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). 2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

«Воздушный шар»

(Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. И.п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких. И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки. 1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим. 2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Повторить 6-10 раз.

«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких. И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей. Повторить 4-8 раз.

«Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах. И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. 1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. 2. Задержать дыхание на 3-4 с. 3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

«Радуга, обними меня»

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах. И.п.: стоя или в движении. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 с. 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза. Упражнение «Ушки» Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

Внимание! При выполнении упражнений по методике Стрельниковой выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. При выполнении упражнения следует стоять ровно и смотреть прямо перед собой и как бы мысленно кому-то говорить: «Ай-ай! Как не стыдно!». Плечи при этом необходимо попытаться удерживать в абсолютно неподвижном состоянии (это упражнение напоминает «Китайского болванчика»). Выдох должен уходить пассивно в промежутке между вдохами, но голову при этом посередине не останавливать. Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник») Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею. Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл) Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны на одно мгновение принять исходное положение. Поднять вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка присесть – вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются – пассивный выдох. В этом упражнении следует не просто маршировать, а слегка приседать, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимается вверх до уровня живота. Корпус прямой. Одновременно с каждым приседанием и подъемом согнутого колена вверх можно делать свободное встречное

движение кистями на уровень пояса. Выполнение упражнения «Передний шаг» должно напоминать танец рок-н-ролл.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя или лежа.