

## Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста

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

### Упражнения из положения стоя

№	Название	Содержание
1.	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.и. – вдох
2.	Помашите крыльями как петух	И.П.: Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить «КУ КА РЕ КУ»
3.	Косарь	И.П.: Встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Повороты налево и направо, подражая движениям косаря, делать размашистые движения и произносить с выдохом «ЖУХ»
4.	Дровосек	И.П.: Встать прямо, широко расставив ноги, руки поднять над головой, пальцы сцеплены. Наклоны вперед, опуская руки между ногами и произносить с выдохом «Б-А-А-Х»
5.	Гуси шипят	И.П.: Встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоны вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнося «Ш-Ш-Ш-Ш» Вернуться в и.и. – вдох
6.	Часики	И.П.: Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выдохом сказать : «ТИК-ТАК» Вернуться в и.и. – вдох. Тоже в другую сторону
7.	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, с выдохом приговаривать «ТУ-ТУ-ТУ»
8.	Вертушка	И.П.: Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево
9.	Вырасти большим	И.П.: Встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Поднять руки, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося «У-Х-Х-Х»
10.	Спрятались	И.П.: Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом «Т-С-С-С». Вернуться в и.п. – вдох
11.	Лягушка прыгает	И.П.: Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдох, прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести «КВА-АК»
12.	Насос	И.П.: Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища. Вдох, наклоняя туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося «С-С-С-С». Одной рукой скользить вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. – вдох. Повторить в другую сторону

## Игровые упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста

№	Название	Содержание
1	Заблудился	Одна часть детей изображает деревья, другая детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывая руки рупором и на выдохе громко произносят «А-у-у-у»
2	Гуси летят	Дети медленно ходят, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, произнося «Г-у-у-у»
3	Собираем цветы	Дети ходят, 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»
4	Подуй на одуванчик	Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашутики с одуванчика
5	Сдуй снежинку	Дети ищут заранее разложенные снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув, слегка наклоняются и , выдыхая, стараются сдуть снежинку
6	Пузырь	раздувайся пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся. После слов воспитателя «Лопнул пузырь» дети на выдохе сходятся к центру, произнося «Ш-ш-ш-ш»
7	Поезд	Дети встают в колонну за воспитателем, изображая вагончики, произносят: Чух-чух, Чух-чух, Мчится поезд во весь дух, Паровоз пыхтит, Тороплюсь – гудит. Тороплюсь, тороплюсь Тороплю-у-у-у-у-у-у.

## Игровые упражнения для нормализации дыхания для детей младшего и среднего дошкольного возраста

№	Название	Содержание
1	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.
2	Сдуем снег 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 выдох, принять и.п.

## Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста

Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

### Упражнения из положения стоя

№	Название	Содержание
1	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.
2	Наклоны в сторону	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.
3	У кого дольше колышится ленточка	Каждый ребенок берет в руку узкую ленту и 3 тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленту ко рту, сделать небольшой наклон

### Специальные дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста

№	Название	Содержание
1	Задуй свечу	Встать прямо, ноги на ширине плеч, сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить 3 коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу «Фу-фу-фу» Во время упр. Туловище держать прямо
2	Полное дыхание	Встать прямо, ноги на ширине плеч, сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая 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 для укрепления мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей для детей старшего дошкольного возраста

№	Название	Содержание
1	Ежик	Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как-бы соединяются, шея напряжена) – как ежик; выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы
2	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.