

Дыхательная гимнастика

КАРТОТЕКА



Каша кипит

(по методу Б. Толкачёва)

Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф». Повторяют 3-4 раза.

Воздушный шар

(по методу Б. Толкачёва)

Лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

✠ Медленный вдох – поднимается только живот.

✠ Медленный выдох - живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

Комарик

(по методу Б. Толкачёва)

Стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох носом. На выдохе произносится звук «з-з-з» предельно долго, негромко.

Повторить 3 – 4 раза.

Лев

(по методу Б. Толкачёва)

Стоя, изобразить рычание льва. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «р-р-р»

Насос

(по методу Б. Толкачёва)

На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с» **Пчела**

(по методу Б. Толкачёва)

Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

Самолёт

(по методу Б. Толкачёва)

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у»

Аромат кухни

Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох через рот. Затем медленный вдох через нос и медленный выдох через рот со словами «а – а – ах»

Часики

Стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе «тик – так»

Помогаем руками

Сидя на полу, ноги по-турецки.

✚ Вдох, руки медленно поднять вверх.

✚ Выдох, опустить через стороны.

Повторить 3 раза, затем:

✚ Спокойный вдох, правая рука вперёд, левая назад.

✚ Выдох, меняя положение рук.

Повторить 3 раза и спокойно лежать несколько минут.

Зверёк

Стоя, руки опущены. Обнажить верхние руки, делая оскал. Произвести резкие, короткие вдохи носом, задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 3 – 5 раз.

Ветерок

(по методу Б. Толкачёва)

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. На вдох плавно поднять руки вверх. Выдыхая, опустить руки и произнести: «ф»

Цветок

(по методу Б. Толкачёва)

Сидя по-турецки, закрыв глаза, сделать спокойный вдох через нос, задержать дыхание. На продолжительном выдохе сказать «а – а – ах»

Воздушный шар поднимается вверх

Сесть по-турецки, одна рука лежит между ключицами.

✝ Спокойный вдох с медленным поднятием плеч.

✝ Спокойный выдох, плечи опускаются *Повторить 3 раза.*

Очищающее дыхание

Стоя. Сделать вдох через нос. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением. Повторить 4-5 раз.

Парус

И.П. – основная стойка. На счёт «раз» - вдох; на счёт «два, три, четыре» - продолжительный выдох со словами: «ветер надувает парус»

Северок – ветерок

Во время ходьбы по залу, дети произносят закличку: на вдохе - «се-ве-рок», на выдохе – «ве-те-рок», поднимая и опуская при этом руки. Повторить 3-4 раза.

Дыхательное упражнение йогов

- ✚ Закрывать правую ноздрю пальцем, медленно вдохнуть через левую, выдохнуть в ту же ноздрю (выдох в два раза продолжительнее вдоха) Тоже проделать с левой ноздрёй. Повторить 15 раз.
- ✚ Быстрый вдох и быстрый выдох через нос. После 10 вдоха и выдоха задержать дыхание.
- ✚ Спокойный вдох и выдох с втягиванием живота.

Лягушка

- ✚ Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».
- ✚ Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква – а – а»
- ✚ Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква – ква – ква», втягивая живот.

Дыхательная гимнастика «На море»

✚ «Большое море» - и.п. – о.с. (3-4 раза)

1. вдох, руки в стороны, подняться на носки.
2. выдох, вернуться в и.п.

✚ «Чайки ловят рыбу» - и.п. – ноги врозь. (3-4 раза)

1. вдох, наклон вперёд, руки в стороны.
2. выдох, вернуться в и.п.

✚ «Дельфины плывут» - и.п.- о.с. (3-4 раза)

1. вдох.
2. выдох, наклониться, коснуться правым локтем левого колена.
3. вдох. Вернуться в и.п.
4. выдох, наклон к правому колену.

Обними себя

Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, кисти повернуты вперёд, пальцы разведены.

✚ Сделать глубокий вдох.

✚ Молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы кисти хлестнули по лопаткам.

✚ Плавно и медленно вернуться в и.п., делая глубокий медленный вдох.