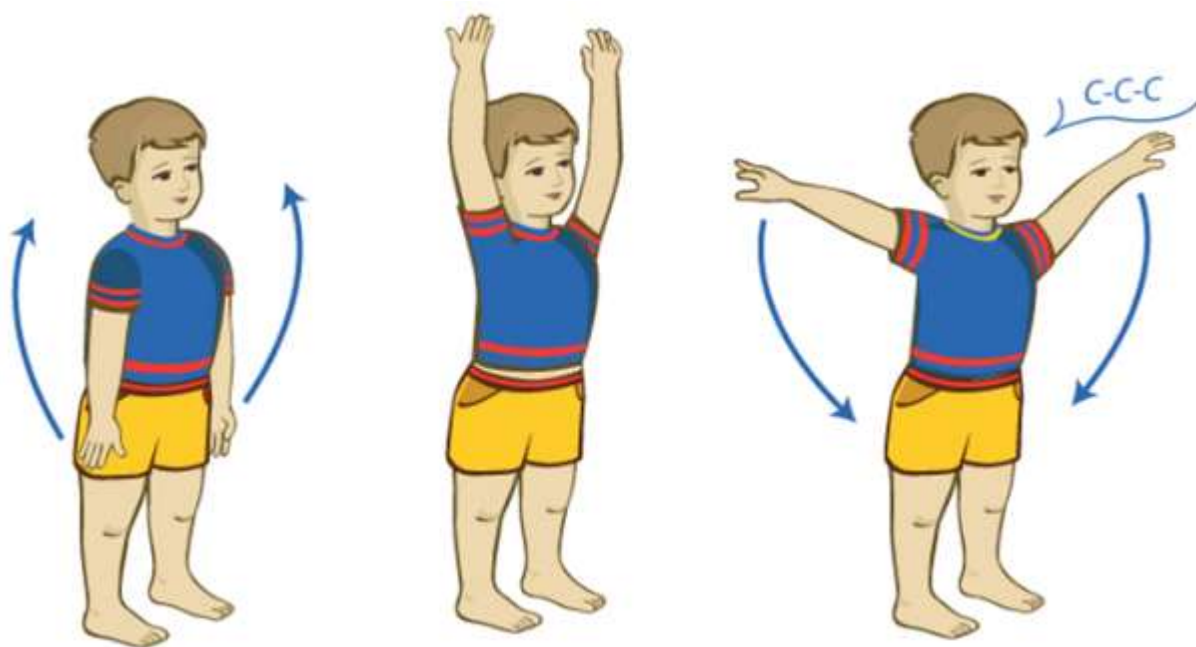


**Комплекс
дыхательных
упражнений
игрового характера
для детей**



Комплекс дыхательных упражнений игрового характера для детей:

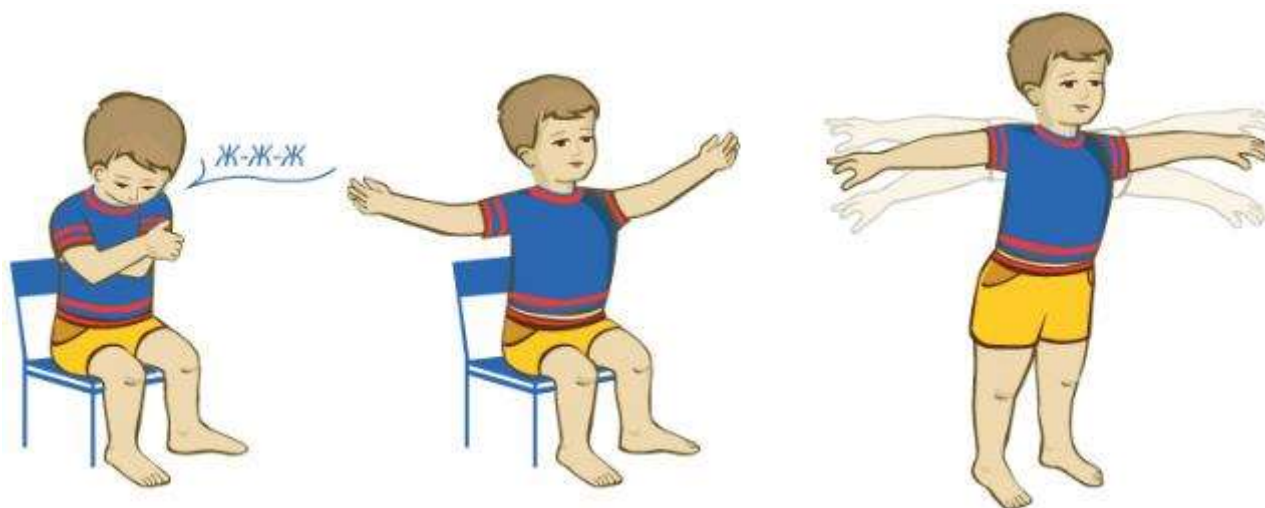
«КУРОЧКИ»

Ребенка просят изображать кур, которые то спят, то хлопают крыльями. Это можно делать под ритмичные простые стихи, в виде игры. Когда курочки спят, то малыш стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями, ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах». После этого нужно, чтобы он поднял вверх руки и сделал глубокий вдох.



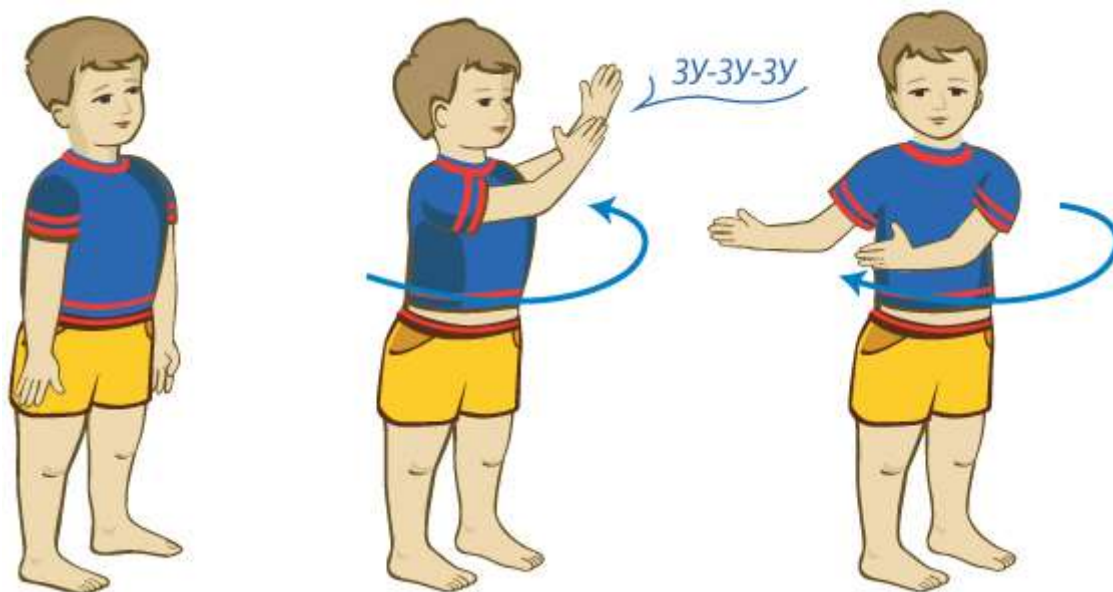
«ПЧЕЛКА»

Для этого упражнения требуется особое исходное положение. Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать, как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение упражнения стало более интересным, можно попросить малыша «полетать» по комнате с разведенными руками.



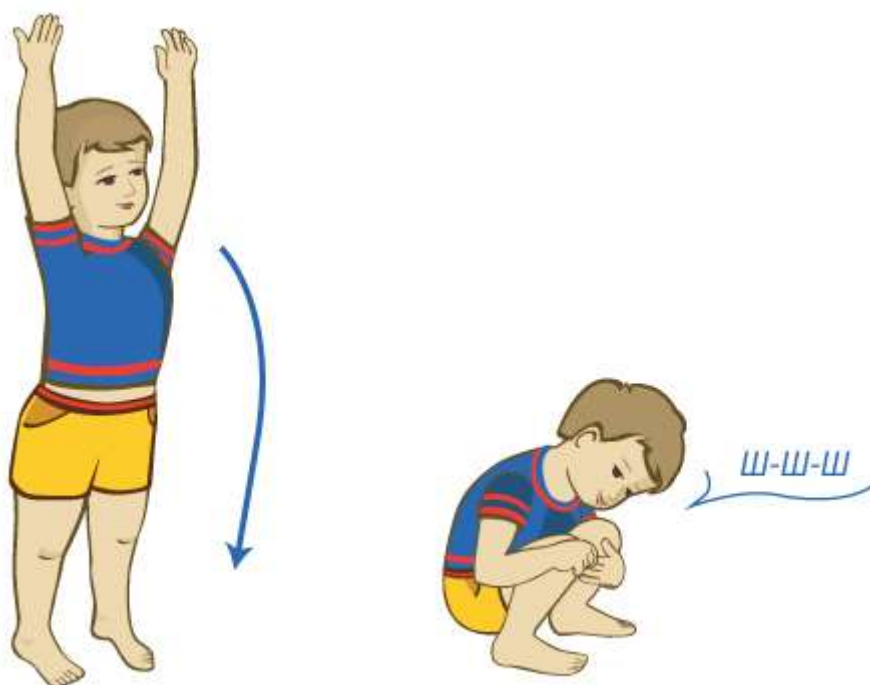
«ВЫЙДЕМ ПОКОСИТЬ ТРАВУ»

При этом упражнении ребенок изображает движения косаря. Сначала он стоит, поставив ноги на ширине плеч и опустив руки. На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой. На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



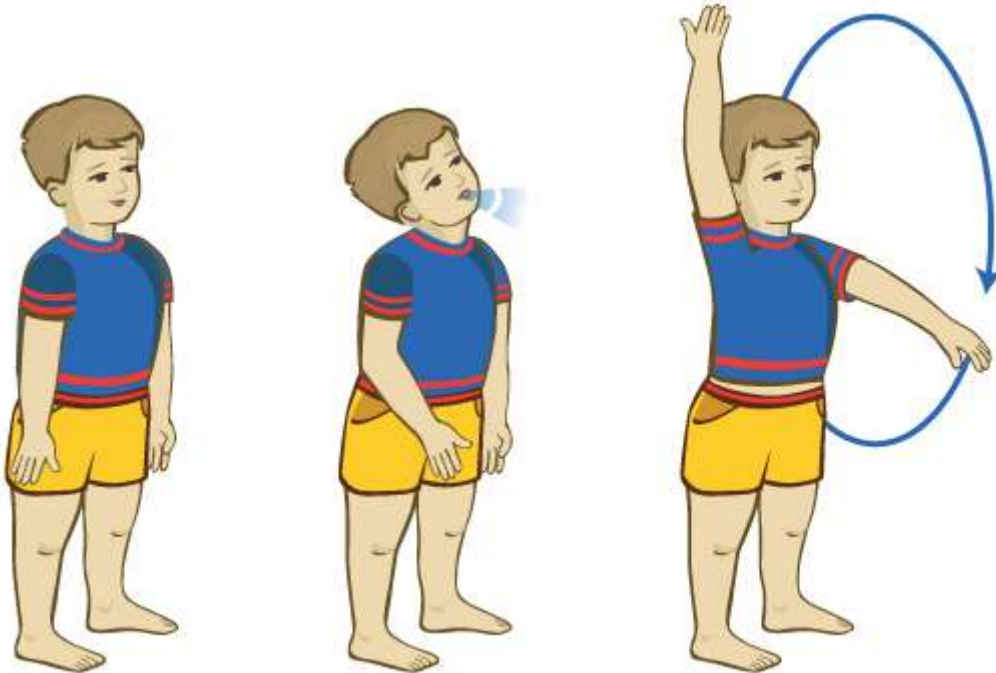
«МЫШКА И МИШКА»

Ребенок должен показать, какие дома у зверей и как мышка и мишка ходят в гости друг к другу (ходьба на носочках). У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох. А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».



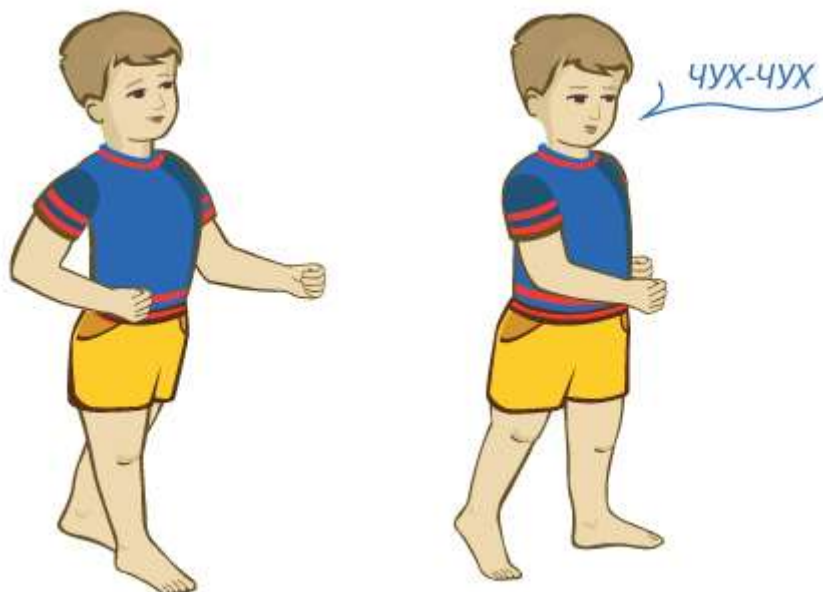
«ВЕТЕР-ВЕТЕРОК»

Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



«ЧУХ-ЧУХ, ПАРОВОЗ!»

Веселая и полезная игра. Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох.



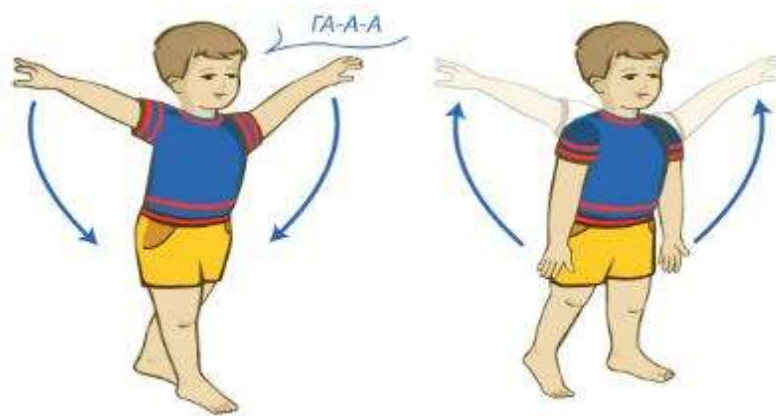
«ЕЖИК»

Малыш должен присесть на корточки, как бы сворачиваясь в клубок подобно сердитому ежику. На выдохе он говорит «пф-ф-ф», изображая рассерженное фырканье колючего зверька. Погладьте ребенка, пусть он теперь на выдохе произносит «фр-р-р», как будто ежик успокоился и доволен.



«ГУСИ ПОЛЕТЕЛИ»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



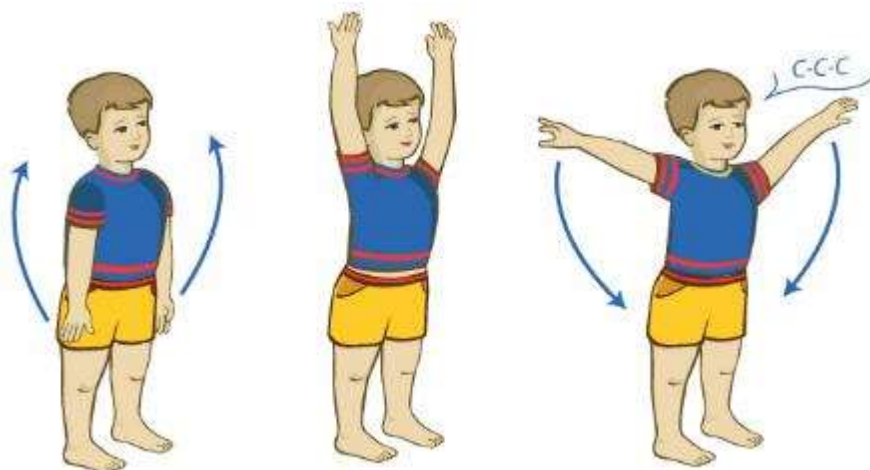
«КИПЯЩАЯ КАША»

Это упражнение может не сразу получиться у ребенка. Ведь живот должен выпячиваться (надуваться) на выдохе и втягиваться на вдохе. На выдохе дополнительно нужно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара. Упражнение делается сидя. Одна рука на груди, другая – на животе.



«СЕМАФОР, ИЛИ НАСОС»

Исходное положение – стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



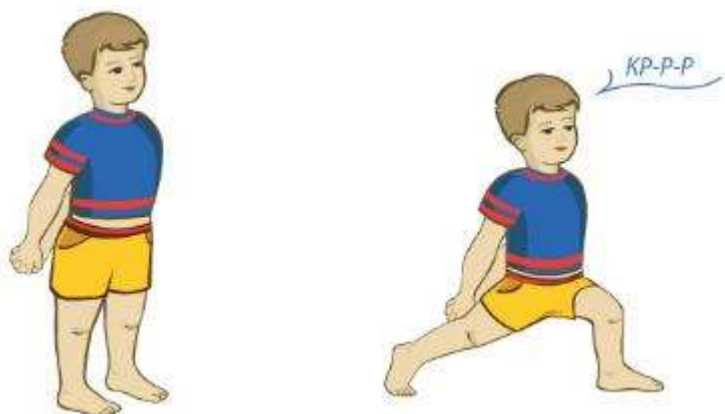
«СИЛЬНЫЙ ДРОВОСЕК»

Малыша просят на вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор. На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется. Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».



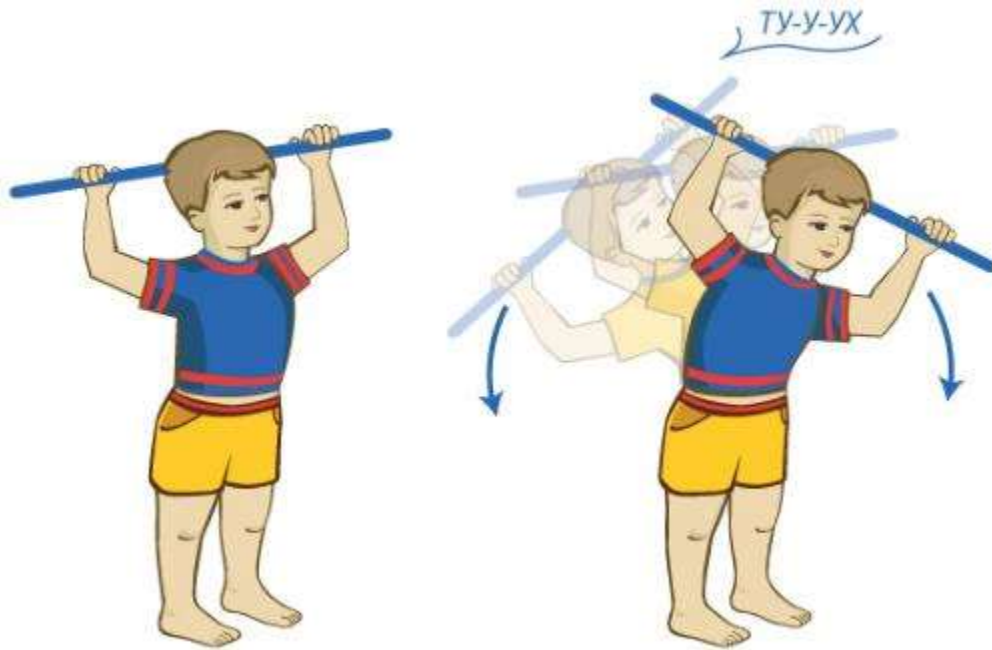
«КОНЫКОБЕЖЕЦ»

Ноги малыша стоят на ширине плеч, тело выпрямлено, а разогнутые руки заведены назад и сцеплены в замок. Ребенку необходимо подражать движениям конькобежца, на выдохе слегка приседая на сгибаемую ногу и произнося при этом «кр-р-р».



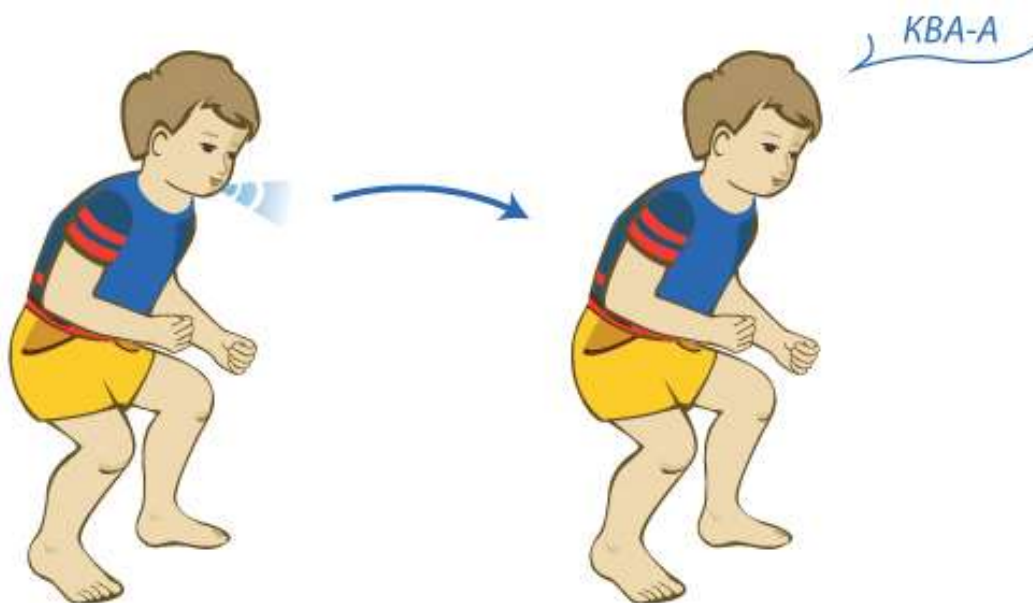
«МАЯТНИК»

Для выполнения этого упражнения потребуется гимнастическая палка или что-нибудь ее заменяющее. Ребенок должен держать ее за головой и тянуть к плечам, сводя лопатки. Из такого положения ребенок должен на выдохе наклоняться поочередно в обе стороны, произнося «ту-у-ух». На вдохе нужно, чтобы малыш принял исходное положение.



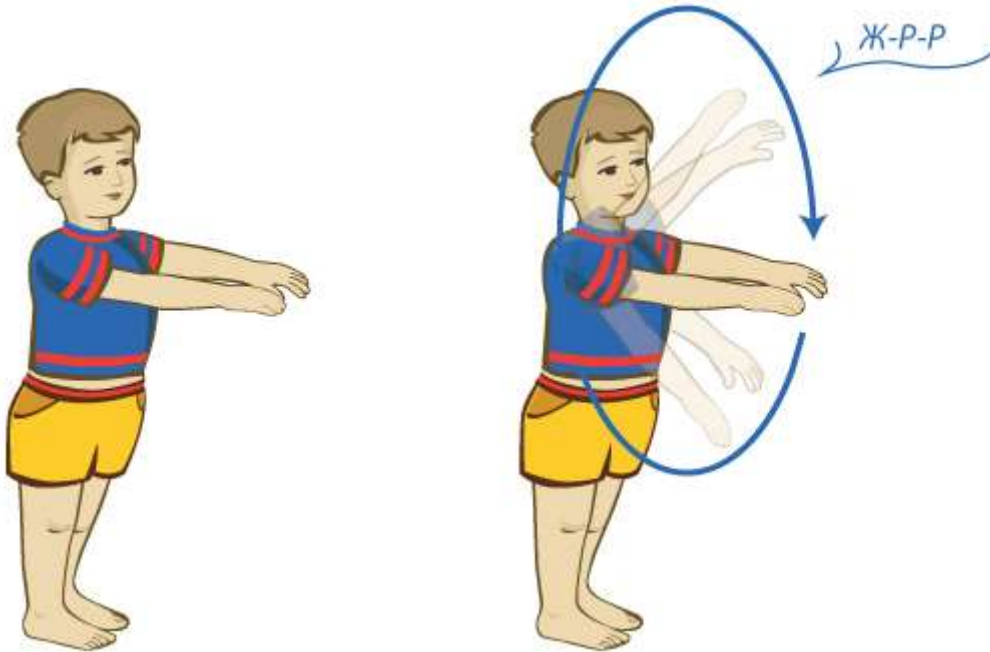
«ЛЯГУШОНОК»

Это упражнение особенно понравится ребенку. Слегка присев и сделав при этом вдох, нужно прыгнуть вперед, будто бы на другую болотную кочку. Приземлившись, на выдохе ребенок должен громко и сильно квакнуть.



«МЕЛЬНИЦА»

Малыша просят встать, соединить вместе стопы, вытянуть вверх руки и вращать ими, как лопастями ветряной мельницы, произнося на длинном выдохе «ж-р-р». Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.



«ХОДЬБА»

Начинать и завершать комплекс гимнастических упражнений можно ходьбой. При этом дыхание должно быть ритмичным, с полными вдохами через нос. Ребенка просят ходить на носочках (одновременно вытягивая руки вверх), на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Обязательно нужно следить за осанкой, чтобы плечи были опущены и отведены назад, лопатки сближены. Такое положение разворачивает грудную клетку и заставляет диафрагму активно участвовать в дыхании.

