

«Обнялись». И.п.—о.с.: ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы растопырены. Вдохнуть, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно, до боли, хлестнули по лопаткам (мощный выдох); плавно и медленно вернуться в и.п.—вдох диафрагмой. Повторять 4-5 раз.

«Лыжник». И.п.—о.с.: слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед—вдох. Повторить 4-6 раз.

«Пловец». И.п.—о.с.: ноги на ширине плеч, руки вперед, вверх, кисти сжаты как для «гребка». На каждый счет—«гребок», как при плавании баттерфляем, затем руки назад. Вниз к бедрам. Легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон (мощный выдох); руки через стороны вверх, вперед, кисти расслаблены; вернуться в и.п., раздувая живот.

«Лягушка». И.п.: упор лежа. Опираясь прямыми руками об пол. Упор присев (одновременно мощный вдох); вернуться толчком в и.п. (диафрагмальный вдох). Повторить 4 раза.

«Ладони»: И.п.—дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладони развернуты к зрителю. На счет «раз» - хватательные движения ладонками (сжимаем в кулачки), одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладони разжимаются. Выдох уходит самостоятельно. Активный вдох—пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.



Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.

*Мы ладошки все сжимаем,
носом правильно вдыхаем.*

*Как ладошки разжимаем,
то свободно выдыхаем.*

«Ушки»: И.п.—дети стоят ровно и прямо, смотрят перед собой, руки висят вдоль туловища. Ноги уже. Чем на ширине плеч. На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу—вдох! Затем. Не останавливая голову посередине. На счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу—тоже вдох! Плечи не поднимаются. Упражнение можно выполнять сидя. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

*Ай-ай-ай! Проказник Мишка
Разбросал по лесу шишки!
Будем головой качать.
Носом правильно вдыхать!*



МАДОУ № 20 «Алёнушка» »



музыкальный руководитель—Л.Л. Чебунина



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Здоровьесберегающие технологии ДОУ

Быть в ладу со своим голосом значит быть
в ладу с самим собой и окружающим миром.

Как надо дышать?

- Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- Концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие;
- Дышать надо медленно. Это необходимо для насыщения организма кислородом;
- Выполнять каждое упражнение нужно не дольше. Чем оно доставляет удовольствие;
- Дышать надо носом.

Дыхательные упражнения

«**Часики**». И.п.—о.с.: ноги в узкой стойке. Руки опущены. Делая махи прямыми руками вперед и назад. Произносить: «Тик-так».

«**Петух**». И.п.—о.с.: ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить: «Ку-ка-ре-ку».

«**Шар лопнул**». И.п.—о.с.: ноги в узкой стойке. Руки опущены. Развести руки в стороны (вдох). Хлопок перед собой—выдох на звуки (Ш-ш-ш).

«**Вырасти большой**». И.п.—о.с.: ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню—выдох на звуках (Ух-х-х).

«**Маятник**». И.п.—о.с.: ноги в широкой стойке. Руки за спиной. Наклоны туловища в стороны. При наклоне—выдох, выпрямиться—вдох.

«**Гуси**». И.п.—о.с.: ноги в широкой стойке, руки опущены. Наклон вперед. Отвести руку назад—выдох на звуке (ш-ш-ш-ш). Выпрямиться—вдох.

«**Скрип горлом**» - предложить детям поскрипеть как старое дерево в лесу или как калитка. Расслабленное выражение лица связано с включением расслабляющего регистра голоса (пробас). Упражнение укрепляет и развивает связки.



«**Регулировщик**». И.п.—о.с.: ноги в широкой стойке, одна рука поднята вверх. Другая—в сторону. Поменять положение рук резким движением—вдох. Снова поменять положение рук—выдох.

«**Семафор**». И.п.: сидя. Ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить. Выдох на звуке (с-с-с-с).

«**Ёжик**». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги на звуке (ф-ф-ф-ф).

«**Цветок распускается**». И.п.—о.с.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки. Потянуть руки вверх и в стороны—вдох (цветок раскрывается), вернуться в И.п. (выдох). Медленно. Повторить 4-6 раз.

«**Лес шумит**». И.п.—о.с.: ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Наклон вправо (вдох), вернуться в и.п. (выдох), то же влево. Повторить 5-6 раз. Усложнение—руки при выполнении вытянуты вверх.

«**Поднимем выше груз**». И.п.—о.с.: руки опущены, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и.п.—выдох. Повторить 6-8 раз.

«**Травушка колыхается**». И.п.—о.с.: руки опущены. Поднять руки вверх, плавно покачать кистями—вдох, опустить руки вниз—выдох. Повторить 4-5 раз.

«**Травушка растет**». И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх. Покачать плавно вправо и влево—вдох, опустить руки на плечи—выдох. Повторить 3-5 раз.

«**Грибок**». И.п.: глубокий присед. Руки обхватывают колени (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад—вдох (грибок вырос). Повторить 6-8 раз.

«**Насос**». И.п.—о.с.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая—вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и.п. То же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

«**Вертолет**». И.п.—о.с.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук. Повернуться вправо—выдох, вернуться в и.п.—вдох; то же самое выполнить влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

«**Хлопушка**». И.п.—о.с.: ноги на ширине плеч. Руки в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям—выдох. Вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 4-5 раз.

«**Здравствуй, солнышко**». И.п.—о.с.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу. Руки шире плеч, голову поднять вверх—вдох, медленно вернуться в и.п.—выдох.

«**Лотос**». И.п.—о.с.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята. Кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются). Представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами). Повторить 4-5 раз.