

**Карточка
Дыхательной гимнастики
для детей 4 – 5 лет**



**Оглавление
Карточка дыхательной гимнастики для детей 4-5 лет**

Сентябрь	Комплекс №1 Комплекс №2
Октябрь	Комплекс №1 Комплекс №2
Ноябрь	Комплекс №1 Комплекс №2
Декабрь	Комплекс №1 Комплекс №2
Январь	Комплекс №1 Комплекс №2
Февраль	Комплекс №1 Комплекс №2
Март	Комплекс №1 Комплекс №2
Апрель	Комплекс №1 Комплекс №2
Май	Комплекс №1 Комплекс №2

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>1. «Послушаем своё дыхание»</p> <p>Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.</p> <p>И. п.: стоя, сидя, лёжа (<i>как удобно в данный момент</i>). Мышцы туловища расслаблены.</p> <p>В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;</p> <p>какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (<i>живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно</i>);</p> <p>какое дыхание: поверхностное (<i>лёгкое</i>) или глубокое;</p> <p>какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (<i>автоматической паузой</i>);</p> <p>тихое, неслышное дыхание или шумное.</p> <p>2. «Трубач»</p> <p>Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:</p> <p><i>Тру-ру-ру, бу-бу-бу!</i></p> <p><i>Подудим в свою трубу.</i></p>	<p>(4-5 раз)</p>

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>1. «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>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.</p> <p>И. п.: стоя, сидя, лёжа (<i>это зависит от предыдущей физической нагрузки</i>). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.</p> <p>Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.</p> <p>2. «Жук»</p> <p>Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.</p> <p>Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.</p> <p><i>Жж-у, - сказал крылатый жук,</i></p> <p><i>Посижу и пожужжу.</i></p>	<p>(5-10 раз)</p> <p>(4-5 раз)</p>

Октябрь

Комплекс №1

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>«Подыши одной ноздрёй»</p> <p>Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.</p> <p>И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.</p> <p>Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (<i>последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание</i>).</p> <p>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».</p> <p>3-4. То же другими ноздрями.</p> <p><i>Примечание.</i> После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (<i>сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой</i>). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.</p>	<p>(3-6 раз)</p> <p>(6-10 раз)</p>

Комплекс №2

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>«Воздушный шар» (<i>Дышим животом, нижнее дыхание</i>).</p> <p>Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.</p> <p>И. и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.</p> <p>Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.</p> <p>Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.</p> <p>Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.</p>	<p>(4-10 раз)</p>

Ноябрь

Комплекс №1

Содержание работы	Дозировка
<p>«Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)</p> <p>Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.</p> <p>И. п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.</p> <p>Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.</p> <p>Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.</p> <p>На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.</p> <p><i>Примечание.</i> Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.</p>	<p>(6-10 раз)</p>

Комплекс №2

Содержание работы	Дозировка
<p>1. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)</p> <p>Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.</p> <p>И. п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.</p> <p>Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.</p> <p>1. «Куры»</p> <p>Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.</p> <p>Бормочут куры оп ночам, Бьют крыльями тах-тах (<i>выдох</i>), Поднимем руки мы к плечам (<i>вдох</i>), Потом опустим – так (<i>Е. Антоновой-Чалой</i>).</p>	<p>(4-8 раз)</p> <p>(3-5 раз)</p>

Декабрь

Комплекс №1

Содержание работы	Дозировка
<p>«Ветер» (очистительное полное дыхание) Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.</p> <p>И. п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.</p> <p>Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.</p> <p>Задержать дыхание на 3-4 с.</p> <p>Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p> <p><i>Примечание.</i> Упражнение не только великолепно очищает (<i>вентилирует</i>) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.</p>	<p>(3-4 раз)</p>

Комплекс №2

Содержание работы	Дозировка
<p>1. «Радуга, обними меня» И. п: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 с.</p> <p>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.</p> <p>2. «Косарь» Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается:</p> <p><i>Косарь идёт косить жнивья:</i> Зу-зу, зу-зу, зу-зу. <i>Идём со мной косить вдвоём:</i> Замах направо, а потом Налево мы махнём. <i>И так мы справимся с жнивьям.</i> Зу-зу, зу-зу вдвоём <i>(Е. Антоновой-Чалой).</i></p>	<p>(3-4раза)</p> <p>(3-4 раза)</p>

Январь

Комплекс №1

Содержание работы	Дозировка
<p>1. «Дом маленький, дом большой»</p> <p>Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» (<i>«у зайки дом маленький»</i>). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох (<i>«у медведя дом большой»</i>). Ходьба по залу: <i>«Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайчика»</i>.</p> <p><i>У медведя дом большой,</i> <i>А у зайки – маленький.</i> <i>Мишка наш пошёл домой</i> <i>Да и крошка зайчика</i> <i>(Е Антоновой-Чалой).</i></p>	(4-6 раз)
<p>2. «Ёжик»</p> <p>Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (<i>как ёжик</i>), с напряжением мышц всей носоглотки (<i>ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается</i>). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.</p>	(4-8 раз)

Комплекс №2

Содержание работы	Дозировка
<p>1. «Губы «трубкой»</p> <p>Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение (<i>как бы глотаешь воздух</i>). Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.</p>	(4-6 раз)
<p>2. «Ушки»</p> <p>Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.</p>	(4-5 раз)

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>1. «Пускаем мыльные пузыри»</p> <p>При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.</p> <p>2. «Язык «трубкой». Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.</p> <p>4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.</p>	<p>(3-5 раз)</p> <p>(4-8 раз)</p>

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>1. «Насос»</p> <p>Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (<i>5-7 пружинистых наклонов и вдохов</i>). Выдох произвольный.</p> <p><i>Примечание.</i> При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.</p> <p><i>Усложнение.</i> Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (<i>большой маятник</i>), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.</p> <p>При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.</p>	<p>(3-6 раз)</p> <p>(3-5 раз)</p>
<p>2. «Дышим тихо, спокойно и плавно».</p> <p>Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №2, но с меньшей дозировкой.</p>	

Содержание работы	Дозировка
<p>1. «Ветер на планете» Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный.</p> <p><i>Примечание.</i> При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.</p>	(3-6 раз)
<p>2. «Цветы» Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи: <i>Каждый бутончик склониться бы рад Направо, налево, вперёд и назад. От ветра и зноя бутончики эти Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).</i></p> <p>По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.</p>	(6-8 раз)

Содержание работы	Дозировка
<p>1. «Подуем на плечо» Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (<i>губы трубочкой</i>). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.</p> <p><i>Подуем на плечо, Как трубка станет рот. Подуем на другое. Ну а теперь на облака Нас солнце горячо И остановимся пока. Пекло дневной порой. Потом повторим всё опять: Подуем на живот, Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).</i></p>	(2-3 раза)
<p>2. «Ёж» Дети ложатся на спину (<i>на ковёр</i>), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия: <i>Вот свернулся ёж в клубок, Потому что он продрог.</i></p> <p>Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха: <i>Лучик ёжика коснулся, Ёжик сладко потянулся.</i></p> <p>Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос.</p>	(4-6 раз)

Апрель

Комплекс №1

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>Дыхательные имитационные упражнения</p> <p>1. «Трубач» Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».</p>	(4-5 раз)
<p>2. «Каша кипит» Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (<i>вдыхая воздух</i>) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».</p>	(1-5 раз)
<p>3. «На турнике» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».</p>	(3-4 раза)

Комплекс №2

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>1. «Партизаны» Стоя, палка (<i>ружьё</i>) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».</p>	1, 5 мин.
<p>2. «Семафор» Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».</p>	(3-4 раза)
<p>3. «Регулировщик» Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».</p>	(4-5 раз)
<p>4. «Насос» Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь – вдох.</p> <p>Это очень просто – Назад и вперёд Покачай насос ты. Наклоняться нельзя. Направо, налёг... Это очень просто – Руками скользя, Покачай насос ты</p> <p>(Е. Антоновой-Чалой).</p>	

Май

Комплекс №1

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>Комплекс дыхательных упражнений игрового характера.</p> <p>1. «Летят мячи»</p> <p>Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».</p>	(5-6 раз)
<p>2. «Лыжник»</p> <p>Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».</p>	1, 5-2 мин
<p>3. «Маятник»</p> <p>Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-х-х».</p>	3-4 наклона в каждую сторону
<p>4. «Самолёт»</p> <p>Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.</p> <p>Расправил крылья самолёт, Приготовились в полёт. Я направо погляжу: Жу-жу-жу. Я налево погляжу: Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой)</p>	(3-5 раз)

Комплекс №2

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>1. «Гуси летят»</p> <p>Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».</p>	<i>Повторять 1-2 мин.</i>
<p>2. «Ходьба»</p> <p>Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:</p> <p>Мы проверили осанку И свели лопатки. Мы походим на носках, Мы идём на пятках, Мы идём, как все ребята, И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).</p>	40-60 с.

