Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 "Журавушка"

Картотека

Дыхательной гимнастики

Подготовила: учитель ФК
Финько М.А.

Сургут

Дыхательная гимнастика.

1. «Цветок распускается»

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох. Медленно, 4-6 раз.

2. «Поднимаем выше груз»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох. Возвращение в и.п. – выдох – 6-8 раз.

3. «Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклон вправо – вдох. В и.п. – выдох, наклон влево – вдох, в и.п. – выдох. 5-6 раз.

4. «Травушка колышется»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно покачивать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох. 4-5 раз.

5. «Травушка растет»

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам.

Выполнение: поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох. Опустить руки на плечи – выдох. 3-5 раз.

6. «Грибок»

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький).

Выполнение: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох (грибок растет). 6-8 раз.

7. «Насос»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение: глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На вдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

8. «Вертолет»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться в и.п. – вдохнуть. То же влево.4-5 раз в каждую сторону.

9. «Хлопушка»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленях – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

10. «Здравствуй, солнышко»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Выполнение: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

11. «Рубка дров»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх, за головой. Пальцы сцеплены.

Выполнение: вдохнуть, быстро наклониться вперед, округлив спину. Мах руками между ног. Громкий мощный выдох. Плавно вернуться в и.п., вдох диафрагмой.

12. «Лыжник»

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни. Правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»). Левая рука далеко сзади, кисть раскрыта.

Выполнение: вдохнуть, плавно присесть. Правую руку вниз, назад к бедру. Левая рука выносится вперед, вдох. 4-6 раз.

13. «Пловец»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед – вверх, кисть сжата, как для «гребка»

Выполнение: на каждый «гребок» как при плавании баттерфляем. Затем руку вниз, назад 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 диафрагмальным вдохом. 6-7 раз.

14. «Лягушка»

И.п.: упор лежа, опираясь прямыми руками об пол.

Выполнение: 1 – упор присев (одновременно мощный выдох); 2 – вернуться в и.п. толчком, диафрагмальный вдох. 4 раза.

15. **«Ворона»**

Села ворона на забор и решила развлечь всех прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно ее карканье.

Дети делают вдох носом и на выходе произносят
Протяжно «Кар!» (5-6 раз)

Ворона так громко каркала, что охрипла. И стала каркать беззвучно.

Дети выполняют упражнение с закрытым ртом (5-6 раз)