

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 35 «Дельфин»  
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан



Система использования  
дыхательных упражнений на  
физкультурных занятиях,  
утренней гимнастики и  
физкультминутках для детей  
дошкольного возраста

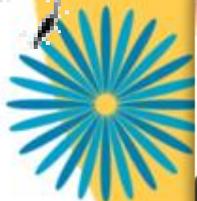
Подготовила:  
Воспитатель подготовительной  
к школе группы  
Козлова Людмила Борисовна

- **Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Включая дошкольные упражнения на физкультурные занятия, утреннюю гимнастику и физминутки, мы эффективно решаем следующие задачи:**
- **Образовательная направленность:**
  - даём знания о правильном дыхании;
  - учим тренировать нормальное дыхание.
- **Оздоровительная направленность:**
  - профилактика заболеваний;
  - повышение общего жизненного тонуса;
  - развитие дыхательной мускулатуры;
  - увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы.
  - улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких.

# «Ловим комара»



- *И.П. – стоя, прямо, ноги врозь, руки опустить.*
- *Хлопнуть перед собой на уровне лица, (головы, вправо-влево), сказать «Хлоп!»*
- *И.П. – вдох.*



# «Дровосек»



- И.П. – стоя, ноги широко расставлены, руки над головой, пальцы сцеплены.
- 1. Наклон вниз вперед, руки между ногами, произносить с выдохом – «У-у-у-ух». (Можно взять упражнения «Гуси шипят» (ш-ш-ш), «Часики» (тик-так), «Косарь» (жух-жух), «Спрятались» (присесть – «т-с-с-с-с»), «Лягушка прыгает» («ква-ак» на выдохе).

# «Будильник»



- Сидя на полу, скрестив ноги, обхватить голову руками. Делают ритмичные движения из стороны в сторону со словами: тик-так. Через 3-4 раза вытягивают голову вперёд, имитируя движения кукушки, и произносят: ку-ку.

# «Спрятались»



# «Мишка спит»



- **И.П. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.**
- **1. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе «У-х-х-х»**
- **2. И.П.**

# «Мотор»



- *И.П. – стоя на коленях, руки согнуты перед грудью.*
- *1. Выполнение вращений согнутых рук, произносятся «Р-р-р» - на выдохе.*
- *2. И.П. вдох.*

# «Сдуй снежинку»



- *Снежинки из бумаги на ладошке: лёгкий вдох, наклон – выдыхая, стараются сдуть снежинку*





# «Задуй свечу»

- *Вдох, задержать дыхание, губы трубочкой, три коротких выдоха: «Фу-фу-фу!»*



# «Любимый носик»



- *А сейчас, друзья, без промедления*
- *Мы разучим упражнения.*
- *Их, друзья, не забывайте*
- *И почаще повторяйте!*
- *Вдох – погладить свой нос*
- *От крыльев к переносице.*
- *Выдох – и обратно*
- *Пальцы наши просятся.*



- ***Вдохни одной ноздрёй, а выдохни другою,***
- ***Попеременно ноздри при этом закрывай.***
- ***Сиди красиво, ровно, спинка – прямо,***
- ***И насморк скоро убежит, ты так и знай!***



- *Дай носу помычатъ –*
- *На выдохе мычи.*
- *Звук [м] мечтательно пропеть старайся,*

- *По крылья носа пальцами стучи*
- *И радостно при этом улыбайся.*

# «Обними плечи»



- *И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводите и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).*



# «Кошка»



- И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.*





# «Перекаты»



- *И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.*



# «Насос»

- И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.





**Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Правильное дыхание – необходимое условие полноценного физического развития...**