

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 9»**

Составила: воспитатель Нетесова Т.А.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ЗАРЯДКА**

**ЧАСИКИ**

Стоя, ноги слегка расставлены,  
руки опущены, размахивая руками вперед,  
назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

**ТРУБАЧ**

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх,  
медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).

**ПЕТУХ**

И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены.  
Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам,  
вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

**КАША КИПИТ**

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди.  
Втянуть живот, набрать воздуха в грудь –  
вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох.  
При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).

**ПАРОВОЗИК**

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками,  
приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

**НА ТУРНИКЕ**

Стоя, ноги вместе.  
Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках.  
Поднять палку вверх, подняться на носки –  
вдох, опустить палку на лопатки –  
выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

**НАСОС**

Стоя, ноги вместе, руки опущены.  
Вдох, наклон туловища вправо, выдох,  
встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.

## **РЕГУЛИРОВЩИК**

Стоя, ноги на ширине плеч.

Одну руку поднять вверх, другую – в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р-р-р-р» (4-5 раз).

## **МЯЧИ**

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню –

выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз).

## **РАСТИ БОЛЬШОЙ**

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню -

выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).

## **ЛЫЖНИК**

Имитация ходьбы на лыжах.

Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).

## **МАЯТНИК**

Стоя, ноги на ширине плеч,

палка на уровне нижних углов лопаток.

Наклоны туловища в стороны

с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х» (3-4 раза в каждую сторону).

## **ГУСИ**

Медленная ходьба по комнате.

На вдох руки в стороны, на выдох –

опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).

## **СЕМАФОР**

Сидя, ноги вместе.

Поднять руки в стороны,

медленно опустить с длительным выдохом

и произношением звука «с-с-с-с-с-с» (3-4 раза)

## **Комплекс №1**

### **Послушаем своё дыхание**

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

### **Дышим тихо, спокойно и плавно**

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

### **Подыши одной ноздрей**

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

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».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

### **Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание).**

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.

### **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, рёберное дыхание)**

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. 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.

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

### **Ветер (очистительное полное дыхание).**

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

## **Радуга, обними меня**

И.п.: стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

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.

Повторить 3-4 раза.

## **Комплекс №2**

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

### **Подыши одной ноздрёй**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### **Ёжик**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

### **Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

### **Ушки**

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.

Повторить 4-5 раз.

### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

### **Язык «трубкой».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

### **Инопланетяне**

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

### **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».

Повторить 3-4 раза.

### **Партизаны**

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

### **Летят мячи**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

### **Лыжник**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М-М-М».

Повторять 1,5-2 мин.

### **Маятник**

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-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

### **Гуси летят**

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

### **Ходьба.**

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. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

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).

### **Куры**

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.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,

Бьют крыльями тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох),

Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

### **Самолёт**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.  
Я направо погляжу:  
Жу-жу-жу.  
Я налево погляжу:  
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

### **Дом маленький, дом большой**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:  
У медведя дом большой,  
А у зайки – маленький.  
Мишка наш пошёл домой  
Да и крошка зайныка ( Е Антоновой-Чалой ).

### **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 (губы трубочкой). 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.

Повторить 2-3 раза:  
Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
Нас солнце горячо  
Пекло дневной порой.  
Подуем на живот,  
Как трубка станет рот.  
Ну а теперь на облака  
И остановимся пока.  
Потом повторим всё опять:  
Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой ).

### **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 перед влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.  
Идём со мной косить вдвоём:  
Замах направо, а потом  
Налево мы махнём.  
И так мы справимся с жнивьём.  
Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой ).

### **Цветы**

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:  
Каждый бутончик склониться бы рад  
Направо, налево, вперёд и назад.  
От ветра и зноя бутончики эти  
Спрятались живо в цветочном букете ( Е. Антоновой-Чалой).

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.

Упражнение повторить 6-8 раз.

### **Ёж**

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

### **Жук**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,  
Посижу и пожужжу.