

Дыхательные упражнения по методу Б.С.Толкачева *Каша кипит*

Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь. Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф». Повторяют 3-4 раза.

Воздушный шар

Лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

❖ Медленный вдох – поднимается только живот.

❖ Медленный выдох - живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

Комарик

Стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох носом. На выдохе произносится звук «з-з-з» предельно долго, негромко.

Повторить 3 – 4 раза.

Лев

Стоя, изобразить рычание льва. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «р-р-р».

Насос

На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с».

Пчела

Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

Самолёт

Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у».

Аромат кухни

Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох через рот. Затем медленный вдох через нос и медленный выдох через рот со словами «а – а – ах».

Часики

Стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе «тик – так».

Качалка

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

Ёлочка растёт

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

«Зайчик»

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

«Как гуси шипят»

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

Прижми колени

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

Гребцы

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

Скрещивание рук внизу

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

Достань пол

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

Постучи кулачками

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

Прыжки

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Погрейся

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

Конькобежец

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

Заблудился

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

Снежный ком

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

Снеговик веселится

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

Вырасти большим

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

«Паровоз привез нас в лес»

Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей

Паровоз привез нас в лес.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

(Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками).

Там полным-полно чудес.

(Удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа).

Вот идет сердитый еж:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(Низко наклониться, обхватив руками грудь — свернувшийся в клубок ежик).

Где же носик? Не поймешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела

Детям меда принесла.

З-з-з! З-з-з! З-з-з!

Звук и взгляд направлять по тексту.

Села нам на локоток,

З-з-з! З-з-з! З-з-з!

Полетела на носок.

З-з-з! З-з-з! З-з-з!

Пчелу ослик испугал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

(Укрепление связок гортани, профилактика храпа).

На весь лес он закричал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

Гуси по небу летят,

Гуси ослику гудят:

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

(Медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком).

Устали? Нужно отдыхать.

Сесть и сладко позевать.

(Дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга).