

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 24 «Пчелка»

# Кейс дыхательных упражнений



## **ЗМЕЯ**

**И.п.:** ноги вместе, руки вдоль туловища.

Набрать воздух (сделать глубокий вдох). Медленно сдуваем воздух и произносим (звук "ш-ш-ш-ш-ш").

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## **НАДУВАЕМ ВОЗДУШНЫЙ ШАР**

**И.п.:** ноги вместе, руки свободно.

Набрать ртом воздух и (сделать глубокий вдох), короткими выдохами "выдуваем", "как будто надуваем шар" (5раз) - и длинный выдох (сдули шар).

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## **ПОДЫШИМ НОСОМ**

**И.п.:** ноги вместе, руки свободно.

Сделать глубокий вдох, закрыть пальцем одну ноздрю, выдохнуть, сделать глубокий вдох закрыть другую, выдохнуть.

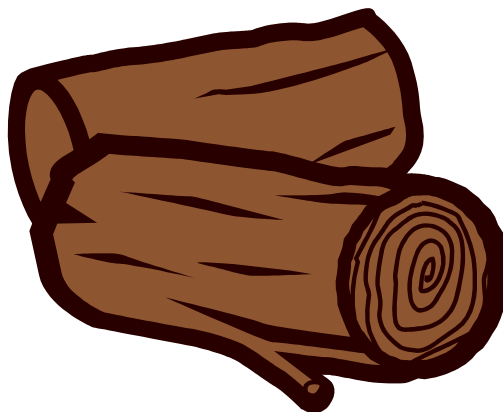
**Дозировка:** 2 – 3 раза через каждую ноздрю.

## РУБИМ ДРОВА

**И.п.:** руки в замок, перед собой, ноги на ширине плеч.

Поднимаемся на носки, поднимаем руки вверх, делаем глубокий вдох, резко опускаем со словом "ух".

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



## ЛЯГУШКА

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

Упор присев (мощный выдох) - толчком вернуться в и.п. (вдох).

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## АХ! ОХ! УХ!

**И.п.:** стоя, ноги вместе.

Поднять руки вверх одновременно набрать воздух, сделать глубокий вдох. Резко опустить руки и выдохнуть. Можно сопровождать выдох словами (ах, ох, ух).

**Дозировка:** 2 – 3 раза.

### ВОЗДУШНЫЙ ШАР

**И.п.:** лежа на полу, ребенок кладет руки на живот.

Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд.

**Дозировка:** 5-6 раз подряд.



### ПАРОВОЗИК

**И.п.:** дети встают друг за другом, руки согнуты в локтях.

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух – чух – чух».

**Дозировка:** 20 – 30 секунд.



### ВДОХ - ВЫДОХ

**И.п.:** сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе), спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

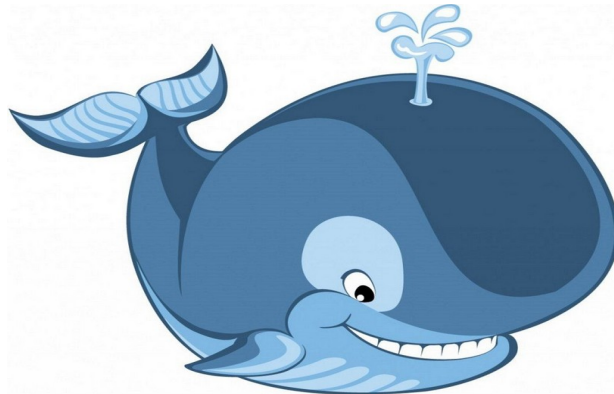
**Дозировка:** 3 – 4 раза.

## КИТЫ

**И.п.:** упор лежа в воде.

Опустить лицо в воду, выдох — «Киты»; то же повторить многократно; то же, продвигаясь на руках, — «Киты поплыли».

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



## ОДУВАНЧИК

**И.п.:** стоя в наклоне в воде.

Выдох на воду - «Одуванчик», «парашютики полетели».

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



## ВДОХ - ВЫДОХ

**И.п.:** сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе), спина прямая.

На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.

## **ПЛОВЕЦ**

**И.п.:** сидя на коленях и на пятках, спина прямая.

Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают "гребки", вдох с поворотом головы на 90%, выдох на три взмаха руками, голова прямо.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## **РОТ НА ЗАМОЧКЕ**

**И.п.:** стоя, ноги вместе, руки свободно.

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



### **ВНИЗ**

**И.п.:** лежа на полу, ноги вместе, руки по швам.

На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь, пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.

### **ЛЕНИВАЯ КОШЕЧКА**

**И.п.:** стоя, ноги вместе, руки свободно.

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "мя-я-я-я-у».

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



### **НАДУВНАЯ ИГРУШКА**

**И.п.:** лежа на полу, ребенок кладет руки на живот.

Взрослый объясняет, что в животе находится шарик, который нужно надуть. При вдохе шарик надувается, при выдохе — сдувается. На животик ребенку лучше положить руку и вместе с ним сделать вдох-выдох. Элемент усложнения: на вдохе малыш поднимает руку (или ногу, или руку вместе с ногой), на выдохе — опускает. Это упражнение можно постоянно усложнять, меняя задание: поднимаются одноименные рука и нога, поднимаются разноименные рука и нога и т. д.

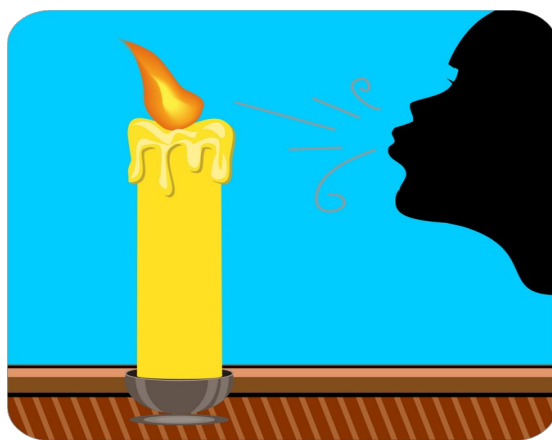
**Дозировка:** 3 – 4 раза.

### ЗАДУЙ СВЕЧУ

**И.п.:** стоя, ноги вместе, руки свободно.

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



### ДРАКОНЧИКИ

**И.п.:** ребенок лежит на животе, руки прижаты к груди, голова — на полу.

На выдохе ребенок поднимает голову и грудь, высунув язык и издавая звук, как будто дракон извергает огонь. Таким образом, осваивается глубокий выдох. На медленном вдохе ребенок опускается в исходное положение. Это упражнение хорошо делать вместе с родителем друг напротив друга, как два дракона.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.





### **ОБНИМИ ПЛЕЧИ**

**И.п.:** стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки свободно опущены.

Лёгкие имеют конусообразную форму - узкие вверху и расширяющиеся к основанию. Упражнение направлено на заполнение лёгких от верхушек до дна, не искажая их форму. Поднять руки на уровень плеч, согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросить руки навстречу друг другу так, чтобы левая обняла правое плечо, а правая - левое, то есть, чтобы руки двигались параллельно друг другу в темпе прогулочных шагов. Одновременно с каждым броском повторять короткие шумные вдохи.

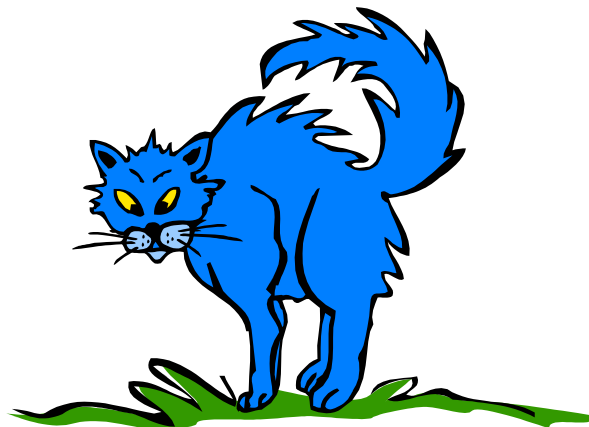
**Дозировка:** 3 – 4 раза.

### **СЕРДИТАЯ КОШКА**

**И.п.:** стоя на четвереньках.

Ребенок должен симитировать движение животного: некоторое время быстро дышать через нос, прогибая спину к полу. Потом кошка «сердится»: ребенок резко выдыхает, выгибая при этом спину.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



### НАСОС

**И.п.:** ребенок стоит прямо, руки опущены вниз, ладони развернуты к полу в направлении друг к другу.

Вдох (через нос, живот надулся) - руки поднимаются, выдох (через рот, живот сдулся) - руки опускаются в исходное положение.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.

### БОЛЬШОЙ МАЯТНИК

**И.п.:** стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки свободно опущены.

Это движение - комплекс самых результативных упражнений "насоса" и "обними плечи". В темпе шагов выполняются наклоны вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи - тоже вдох. Выдох свободный, произвольный без всяких усилий.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



### САМОЛЕТ

**И.п.:** ребенок сидит на полу на коленях. Руки разведены в стороны: это крылья самолета. Ладони сжаты в кулачки с отогнутым большим пальцем: это проблесковые маячки, которые мигают, когда самолет летит.

На вдохе большие пальцы поднимаются вверх, на выдохе опускаются вниз. Усложненный вариант: на вдохе правый палец — вверх, левый палец — вниз и т. п. Взрослый обязательно присутствует при выполнении упражнений, дает задания и наблюдает за правильностью выполнения.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.

### **КАША КИПИТ**

**И.п.:** сидя на ногах, одну руку положить на живот, другую на грудь.

Втянуть живот и набрать воздух в грудь – сделать глубокий вдох через нос. Затем выпятить живот – делаем вдох.

При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф».

**Дозировка:** 2 – 3 раза.

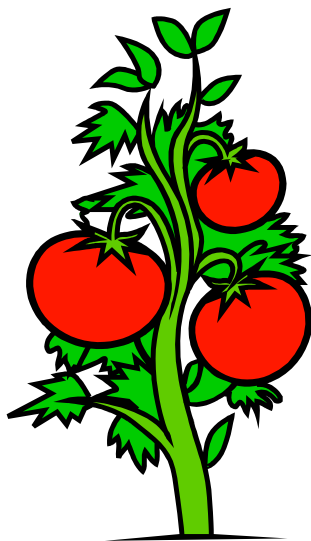


### **СЕНЬОР ПОМИДОР**

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, рот плотно закрыт, нос зажать пальцами.

Сделать глубокий вдох. Делается попытка выдохнуть воздух. Щеки при этом раздуваются, создается максимальное напряжение мышц. Участвующих в выдохе. Затем с шумом выдохнуть.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



### **ЕЖ**

**И.п.:** лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

Согнуть ноги и руками притянуть их к себе, к груди - выдох со звуком «бр-р-р-р». Опустить ноги, поднять руки кверху – сделать глубокий вдох.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.

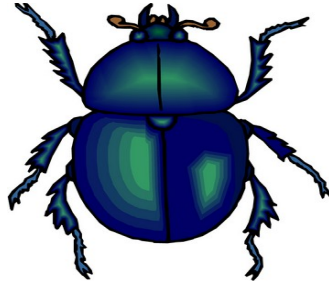


### **ЖУК**

**И.п.:** сидя на ногах, скрестив руки на груди, голова опущена.

Сжимать грудную клетку, произнося «ж-ж-ж» - при этом делается выдох. Развести руки в стороны, голову прямо – сделать глубокий вдох.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## ОЗОРНЫЕ ЩЕЧКИ

**И.п.:** стоя, ноги вместе, руки свободно.

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.

## КУРОЧКИ

**И.п.:** стоя, руки опущены вдоль тела, ноги вместе.

Сделать глубокий вдох. Наклониться вперед, опустив голову и хлопая себя по коленям произносить «так - так - так» - делать глубокий выдох.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## ПЕТУШОК

**И.п.:** стоя, ноги врозь, руки опущены вдоль тела.

Поднять руки в стороны, а затем похлопать ими по бедрам. На выдохе произносим: «Ку-ка-ре-ку». Вернуться в исходное положение, сделать глубокий вдох и продолжить выполнение упражнения.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



## НАСОС

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

Скользя руками вдоль туловища, наклонятся поочередно вправо – влево. Наклон – выдох, со звуком «с-с-с», выпрямиться – вдох.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.

## В БАНЕ

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

Поднять одну руку, другой рукой хлопать себя по ребрам – «Попаримся веничком», сверху вниз 3 удара, при этом, выгоняя углекислый газ, делать выдох и произнести «ух – ух – ух». Затем опустить руки. Сделать глубокий вдох и поднять другую руку. Продолжить упражнение.

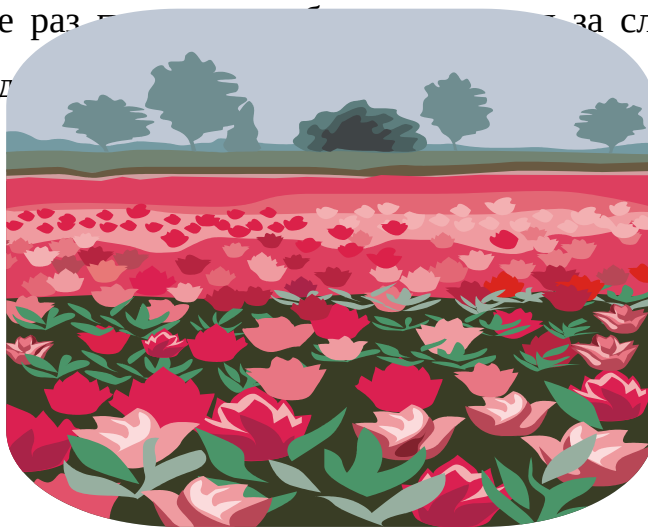
**Дозировка:** 3 – 4 раза.

## ЦВЕТЫ НА ПОЛЯНКЕ

**И.п.:** стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Присев, «сорвать цветок», встать – «Понюхаем цветок» - сделать глубокий вдох и выдохнуть. Еще раз присесть, сорвать за следующим цветком, понюхать – «Ах, как чудно!».

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## НАДУВАЕМ ШАРИК

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки поднести ко рту.

На слова «Надуваем шарик» - при этом разводим руки в стороны и с шумом втягиваем в себя воздух. На слова «Шарик лопнул» - резко выдыхаем, при этом хлопаем в ладоши и произносим «Бах!»

**Дозировка:** 2 – 3 раза.

## УДИВЛЯЕМСЯ

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

Делаем глубокий вдох через нос, одновременно поднимая плечи. Затем плечи опустить – сделать выдох.

Упражнение делается в быстром темпе.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.

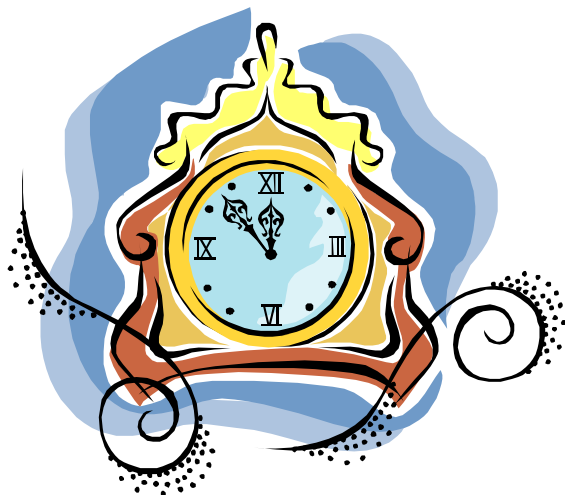


## ЧАСИКИ

**И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела.

Размахивая прямыми руками вперед – назад, произносить «тик-так».

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## ПАРТИЗАНЫ

**И.п.:** стоя, палка («ружье») в руках.

Ходьба с высоко поднимаемыми коленями. На два шага – вдох, на слова «ти-ш-ш-ш-ш-ш-ше» - выдох.

**Дозировка:** 25 – 40 секунд.

## САМУРАЙ НА ТРЕНИРОВКЕ

**И.п.:** стоя, ноги расставлены на ширине плеч, руки свободно опущены.

Это упражнение с силовым воздействием на аппарат дыхания. Вдох и выдох выполняются с несильными, мягкими ударами кулаками в грудь, выдох сопровождается звуком "ХА!".

Упражнение напоминает боевой крик известного киногероя - Тарзана.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



## ЛЫЖНИК

**И.п.:** стоя, одна нога вперед, другая назад.



Имитируя ходьбу на лыжах, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м».

**Дозировка:** 25 – 40 секунд.



## **БАССЕЙН**

**И.п.:** стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела.

Сделать глубокий вдох через нос (рот при этом закрыть). Присесть на корточки, колени обхватить руками: «Ныряем в бассейн. Не дышим! Ведь под водой дышать нельзя. А теперь выныриваем!» (через 3 – 4 секунды).

Поднимаемся, возвращаемся в исходное положение, делаем выдох через рот.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.



## **ТРУБАЧ**

**И.п.:** сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх.

Медленный выдох с громким «п-ф-ф-ф-ф». Повторить.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



### **ПУЗЫРЬ**

**И.п.:** взявшись за руки, образовать круг.

На слова: «Надуваем пузырь» - делаем шаги назад до упора. «Пузырь лопнул» - бежим, держась за руки, к центру круга при этом произносим звук «ш-ш-ш-ш-ш».

### **ЗМЕЯ**

**И.п.:** лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, голова положена на бок.

Руки согнуть в локтях, ладони на уровне груди, пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать! Задержаться в этом положении 6 – 7 секунд. На выдохе плавно опуститься, положив голову на бок, руки вдоль туловища, расслабиться.

**Дозировка:** 2 – 3 раза.

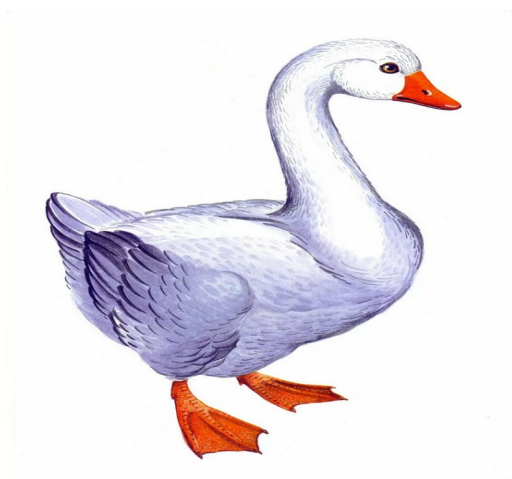


## ГУСИ ЛЕТЯТ

**И.п.:** дети встают друг за другом, руки опущены вдоль тела.

Медленная ходьба: на вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить с произношением длительного звука «га – га – га».

**Дозировка:** 25 – 40 секунд.



## ДЕРЕВО

**И.п.:** стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела, спина прямая.

На вдохе – плавно поднять руки вверх, потянуться всем телом – «Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий стройный ствол тянется к солнцу». Затем руки плавно опустить и расслабиться – сделать выдох.

**Дозировка:** 3 – 4 раза.

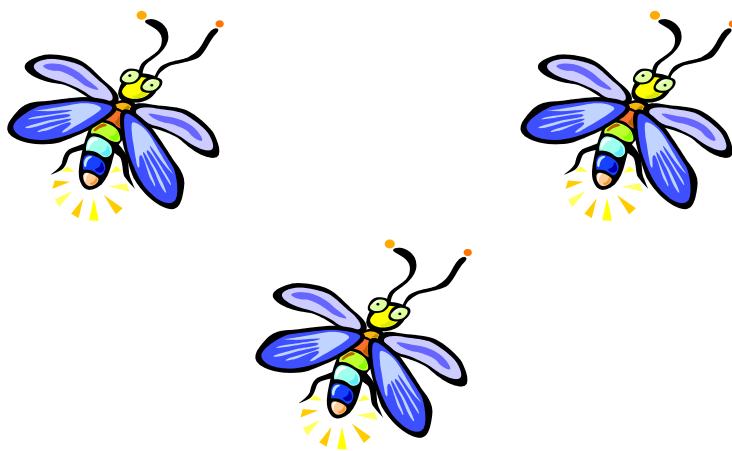


## КОМАРИКИ

**И.п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

«Дети пришли в лес. Вдруг налетели комарики». Дети прогоняют комариков хлесткими ударами. Для проверки качества дети показывают свои ладони: если ладони покраснели – удары настоящие. 8 ударов стоя, 8 ударов маятника в стороны, вперед – назад. Ребенок хлестко бьет себя по спине, встречными движениями рук – плетей. При этом делается резкий выдох ртом.

**Дозировка:** 8 ударов стоя, 8 ударов маятника в стороны, вперед – назад.



## МЫ ШАГАЕМ

**И.п.:** дети встают друг за другом, руки опущены вдоль тела.

Ходьба с высоко поднимаемыми коленями. На два шага поднять руки в стороны – сделать глубокий вдох: на четыре шага опускаем руки – делаем выдох с произнесением фразы: «Мы ша – га – ем».

**Дозировка:** 25 – 40 секунд.

## БРОШУ МЯЧ

**И.п.:** стоя, руки с воображаемым мячом перед грудью.

На вдохе подбрасываем мяч вверх, при выдохе - ловим мяч, слегка приседаем, произносим длительное «у-х-х-х-х».

**Дозировка:** 3 – 4 раза.



### **НА ТУРНИКЕ**

**И.п.:** стоя, ноги вместе, в обеих руках перед собой держим гимнастическую палку.

Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад, на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф».

**Дозировка:** 3 – 4 раза.

### **ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ**

**И.п.:** стоя, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х-х!»

**Дозировка:** 3 – 4 раза.