

## Дыхательные упражнения для детей раннего возраста



**Дыхательная** система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача взрослых – сохранить ее здоровой.

**Дыхательные** упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять **дыханием** способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное **дыхание** стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, **дыхательные** упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

**Дыхательная гимнастика** прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную **дыхательную** систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Занимаясь **дыхательной гимнастикой**, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое **дыхание**, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем **ладошки вместе** («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого **дыхательную гимнастику можно продолжать**.

### **Цели и задачи дыхательных упражнений для младших дошкольников**

Блок упражнений, направленный на развитие умения управлять своим дыханием, называется дыхательной гимнастикой. Практикующие йоги утверждают, что привычку дышать ртом можно считать столь же неестественной, как кушать через нос. Однако из-за частого насморка, проблем с аденоидами многие малыши дышат ртом. **Дыхательная гимнастика приучает детей дышать и носом.**



Дыхательные упражнения благотворно влияют на работу бронхов и лёгких малышей

## Как правильно проводить дыхательную гимнастику?

После последнего приема пищи должно пройти не менее часа.



Специалисты рекомендуют делать упражнения для дыхательной гимнастики для детей по 10-15 минут два раза в день.

В теплое время года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе.

В холодный период перед началом занятий следует проветрить комнату.

С помощью дыхательной гимнастики ребенка учат дышать правильно – при вдохе максимально наполнять воздухом легкие, расширяя грудную клетку, а на выдохе легкие освобождают от остаточного воздуха, буквально выталкивая его сжиманием легких.

Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений, утренней зарядки. А можно заниматься дыханием отдельно.



## Основной комплекс дыхательных упражнений

Сентябрь

1 неделя

### «Подуем на листочки»

**Цели:** тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

**Оборудование:** Пособие-тренажер «Деревце».

Мы листочки, мы листочки,  
Мы веселые листочки,  
Мы на веточках сидели,  
Ветер дунул – полетели.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

Повторить 4-5 раз.



Сентябрь

2 неделя

### «Вот какие мы большие!»

**Цели:** тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

С каждым новым днем –  
Мы растем, мы растем.  
Выше, выше тянемся!  
Подрастем, подрастем,  
Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

## Сентябрь

### 3 неделя

#### «Птичка»

**Цели:** согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

**Оборудование:** игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка... Ай!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.

Повторить 4-5 раз.

Повторить 3-4 раза.

## Сентябрь

### 4 неделя

#### «Часики»

**Цели:** тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

**Оборудование:** игрушечные часы.

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы)

Где же, где же, где часы?

Вот они часы мои,

Идут часы вот так!

Как часики стучат?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Тик-так, тик-так!

Повторить 4-6 раз.

**Октябрь**  
**1 неделя**

**«Дудочка»**

**Цели:** тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

**Оборудование:** дудочка.

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Ту-ру-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули песенку:

«Му-му-му-му-му!»

Как играет дудочка?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку.

Повторить 4-5 раз.



**Октябрь**  
**2 неделя**

**«Флажок»**

**Цели:** укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

**Оборудование:** красный флажок.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Повторить 4-6 раз.

**Октябрь**  
**3 неделя**

### **«Вертушка»**

**Цели:** тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

**Оборудование:** вертушка.

Веселая вертушка  
Скучать нам не дает.  
Веселая вертушка  
Гулять меня зовет.  
Веселая вертушка  
Ведет меня к реке,  
Где квакает лягушка  
В зеленом тростнике.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.

Повторить 3-4 раза.



**Октябрь**  
**4 неделя**

### **«Как мыши пищат?»**

**Цели:** тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

**Оборудование:** игрушка мышка.

Мышка вылезла из норки,  
Мышка очень хочет есть.  
Нет ли где засохшей корки,  
Может, в кухне корка есть?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»

Повторить 3-4 раза.

**Ноябрь**  
**1 неделя**

**«Надуем пузырь»**

**Цели:** тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

Надувайся, пузырь,  
Расти большой,  
Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растет пузырь, затем глубокий выдох.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Повторить 4-5 раз.

**Ноябрь**  
**2 неделя**

**«Петушок»**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох)

**Ноябрь**  
**3 неделя**

**«Каша кипит»**

Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить звук (ф)

**Ноябрь**  
**4 неделя**

**«Паровозик»**

Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух»

**Декабрь**  
**1 неделя**

### **«Снежинки»**

**Цели:** тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

**Оборудование:** бумажные снежинки.

На полянку, на лужок  
Тихо падает снежок.  
И летят снежиночки,  
Белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 4-6 раз.



**Декабрь**  
**2 неделя**

### **НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Декабрь**  
**3 неделя**

### **ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**Декабрь**

**4неделя**

### **МЫШКА И МИШКА.**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш) Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

**Январь**

**3 неделя**

### **ЛЫЖНИК.**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Январь**

**4 неделя**

### **«Веселый мячик»**

Методика проведения: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками

(у-х-х-х) (выдох), догнать мяч

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

**Февраль**

**1 неделя**

### **ВЕТЕРОК.**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну, а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.



**Февраль**

**2 неделя**

**«Снег».**

Предложите детям подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес.

Много я собрал снежинок,

Ветерочком легким стал.

Если очень постараться,

Все снежинки разлетятся..

**«Веселый мячик»**

Методика проведения: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками

(у-х-х-х) (выдох), догнать мяч

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

**Февраль**

**3 неделя**

**ШАГОМ МАРШ!**

Встать прямо. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов-выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять 1.5м

**Февраль**  
**4 неделя**

**ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ.**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

Повторить 4–5 раз.

**Март**  
**1 неделя**

**МАЯТНИК.**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам.

Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

**Март**  
**2 неделя**

**МЕЛЬНИЦА.**

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче.

Повторите с ребенком семь-восемь раз.

**Март**  
**3 неделя**

**«Веселый мячик»**

Методика проведения: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками

(у-х-х-х) (выдох), догнать мяч

Количество повторов: повторить 4-5 раз.

**Март**  
**4 неделя**

**«Футбол».**

На столе сооружаем ворота, берем теннисный мячик, или любой другой легкий шарик, и просим ребенка дуть на шар так, чтобы загнать его в ворота, без помощи рук.

**Апрель**  
**1 неделя**

### **КУРОЧКИ.**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох.

Повторить 5 раз.

**Апрель**  
**2 неделя**

### **САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

**Апрель**  
**3 неделя**

### **ЛЯГУШОНОК.**

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните".

Повторите три-четыре раза.

**Апрель**  
**3 неделя**

### **ПЧЁЛКА.**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

**Апрель**  
**4 неделя**

### **ГУСИ ЛЕТЯТ.**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

**Май**  
**1 неделя**

### **В ЛЕСУ.**

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**Май**  
**2 неделя**

### **ЛЯГУШОНОК.**

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните".

Повторите три-четыре раза.

**Май**

**Знеделя**

**«Понюхаем цветочек»**

**Цели:** формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

**Оборудование:** цветок.

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.

**Май**

**4неделя**

**КОСИМ ТРАВУ.**

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

**«Вот какие мы большие!»**

**Цели:** тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подростем, подрастем,

Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.