

Дыхательная гимнастика игрового характера для детей 4-7 лет.

(рекомендации для родителей и педагогов)

Вводная часть

Обычная ходьба. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Проверять осанку перед зеркалом, голову не опускать, встать прямо, плечи опустить и отвести назад. Грудную клетку развернуть. Дети выполняют упражнения, в строках стихотворения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки,
Мы проходим на носках
И пойдём на пятках,
А затем - как все ребята
И как мишка косолапый.

Основная часть

1. «Куры». И. п. - наклониться пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову: вдох - основная стойка, руки к плечам: выдох - наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3-5 раз.

2. «Самолёт». И. п. - основная стойка - вдох - поднять голову, развести руки в сторону ладонями вверх; выдох — поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза - и. п.

3. «Насос». И. п. - основная стойка: вдох- и.п.; выдох - наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища. Это очень просто - покачай насос и ты, Вправо, влево руками скользя. Назад и вперёд наклониться нельзя. Повторить упражнение 4—6 раз.

4. «Большой и маленький дома». И. п. - основная стойка: вдох - встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки; выдох - присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза - ходьба по залу. Повторить 4-6 раз..

У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Мишка наш пошёл домой,
Да и крошка зайинка.

5. «Цветы». И. п. - основная стойка- дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперед, отводят назад, при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперед и назад,
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались быстро в цветочном букете.

Повторить упражнение 6-8 раз.

7. «Трубач». И. п. - сидя, кисти сжаты, имитируя держание трубы. Поднося руки ко рту, дети произносят стихотворение:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

Заключительная часть.

«Катаемся на лыжах»

Ходьба по залу: выполнять шаг лыжника, одна рука впереди, вторая сзади; через каждые 15-20 шагов выполнять спуск с горы, произнося :«ух-х-х».

Мы идём сейчас на лыжах.

То быстрее, то потише.

Пусть высокая гора -

Не боится детвора!

Продолжительность 30-50 с. Ходьба с правильной осанкой, упражнение на восстановление дыхания и расслабления.

«Для чего нужна зарядка...»



Составила воспитатель
Группы «Берегиня»
Елесина О.Н.

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад №11»



Адрес:391430Рязанская область
Город Сасово,
Микрорайон «Южный» дом36
МБДОУДСН11
Тел:2-47-36

Сасово 2014г.