

Тематические упражнения для развития дыхания



Зима

- *«Снег идет»*

И.п.: ноги вместе, руки подняты вверх. 1-плавно опускать руки (вдох носом); 2 – на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.

- *«Холодно зимой»*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны (вдох); 2-обхватить плечи руками и на выдохе произносить: «Бр! Бр! Бр!». Повторить 3-4 раза.

- *«Греем ручки»*

И.п.: о.с. 1-потирать «озябшие» руки (вдох); 2-на выдохе произносить: «Х-х-х! Х-х-х!». Повторить 3-4 раза.

- *«Снежки»*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1- наклониться вниз, взять «снежок» (вдох); 2 – на выдохе произносить: «Оп! Оп! Оп! Повторить 3-4 раза.

Весна

- *«Ручеек журчит»*

И.п.: о.с. 1-волнообразные плавные движения сложенными ладонями, вдох носом; 2-на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!». Повторить 3-4 раза.

- *«Сосульки звенят»*

И.п.: о.с. 1-поднять руки вверх, вдох носом; 2-ритмично опускать руки и на выдохе произносить: «Дин-дин-дон! Дин-дин-дон! Повторить 3-4 раза.

- *«Капель стучит по крыше»*

И.п.: о.с. 1-плавный вдох, удары указательным пальцем правой руки по левой ладонке; 2- на выдохе произносить: «Тдд-тдд! Тдд-тдд! Повторить 3-4 раза.

Лето

- *«Дождик»*

И.п.: о.с. 1-попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); 2- на выдохе произносить: «Кап-кап-кап! Кап-кап-кап!; 3- попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох); 4- на выдохе произносить: «Так-так-так!». Повторить 3-4 раза.

- *«Идем по лужам»*

И.п.: о.с. 1-ходьба на месте (вдох); 2- на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп! 3-ходьба на месте (вдох); 4- на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп!». Повторить 3-4 раза.

- *«Загораем»*

И.п.: о.с. 1-поднять руки на затылок, вдох, посмотреть вверх на солнышко; 2-опустить руки вниз через стороны, выдох, голову опустить в и.п. Повторить 3-4 раза.

- *«Тянем руки к солнышку»*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1- вдох, поднимать руки вверх; 2- выдох, и.п. Повторить 3-4 раза.

Осень

- *«Идем по лужам»*

И.п.: о.с. 1-ходьба на месте (вдох); 2- на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп!»; 3-ходьба на месте (вдох носом); 4- на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп». Повторить 3-4 раза.

- *«Вода в лужах»*

И.п.: о.с. 1-на вдохе плавно покачивать руками внизу вправо-влево; 2- на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!» Повторить 3-4 раза.э

- *«Осенний ветерок»*

И.п.: ноги вместе, руки держат листья на уровне лица. 1- плавный вдох; 2- на выдохе произносить: «Ф-ф-ф!». При правильном выполнении упражнения листочек отклоняется в сторону. Повторить 4-5 раз.

Дикие животные

- «Олень»

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1-вдох-выдох, руки вперед; 2-вдох, руки в стороны, выдох, и.п. Повторить 3-4 раза.

- «Сердитый ежик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. 1-наклониться, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа (вдох); 2-на выдохе произносить «п-ф-ф-ф», затем «ф-р-р». Повторить 3-4 раза.

- «Волк»

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1-вдох – выдох, туловище слегка наклонить вперед, правую руку выпятить перед собой; 2-вдох, и.п.; 3-выдох, то же левой рукой, и.п. Повторить 3-4 раза.

Домашние животные

- «Кошка мяукает»

И.п.: о.с. 1-перебирать лапками перед собой (вдох); 2- на выдохе произносить: «Мяу-мяу! Мяу-мяу!» Повторить 2-3 раза.

- «Собака лает»

И.п.: о.с. 1- вдох носом; 2- на выдохе произносить: «Ав-ав-ав! Ав-ав-ав!» Повторить 3-4 раза.

- «Ослик»

И.п.: о.с. 1-опустить голову вниз, идти на пятках назад (вдох); 2- на выдохе произносить: «Иа-иа-иа! Иа-иа-иа!» Повторить 3-4 раза.

- «Баран»

И.п.: о.с. 1-опустить голову вниз, идти вперед (вдох); 2- на выдохе произносить: «Бее-бее-бее! Бее-бее-бее!» Повторить 3-4 раза.

- «Свинья»

И.п.: о.с. 1-покачивать головой вверх-вниз (вдох); 2- на выдохе произносить: «Хрю-хрю-хрю! Хрю-хрю-хрю!» Повторить 3-4 раза.

Дикие птицы

- «Кукушка»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2-и.п., на выдохе произносить: «Ку-ку! Ку-ку!». Повторить 3-4 раза.

- «Дятел»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2-и.п., на выдохе произносить: «Тук-тук-тук! Тук-тук-тук Повторить 3-4 раза.

- «Голубь»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- вдох, подняться на носки, руки вверх, в стороны; 2-и.п., на выдохе произносить: «Гру-гру! Гру-гру!». Повторить 3-4 раза.

- «Улетают птицы»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1- глубокий вдох; 2-медленный выдох, произносить: «На ю-у-у-г!». Повторить 3-4 раза.

Домашние птицы

- «Петух»

И.п.: о.с. 1-мах руками (вдох); 2- на выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку!». Повторить 3-4 раза.

- «Индюк»

И.п.: о.с. 1-вдох носом; 2-на выдохе произносить: «Бл-бл-бл! Бл-бл-бл!». Повторить 3-4 раза.

- «Гуси шипят»

И.п.: о.с. 1-прямые руки отодвинуть назад, шею вытянуть, вдох носом; 2-на выдохе произносить: «Ш-ш-ш! Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.

- « Утки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки отведены назад. 1-перевалиться с ноги на ногу, вдох носом; 2- на выдохе произносить «Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!». Повторить 3-4 раза.

Животные жарких стран

- «Слон»

И.п.: о.с. 1-вытянуть губы трубочкой и сделать глубокий вдох, втягивая воздух в себя; 2-выдох. Повторить 3-4 раза.

- «Крокодил»

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-вдох, руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2-выдох, и.п. Повторить 3-4 раза.

- «Разговор обезьян»

И.п.: о.с. 1- на вдохе делать небольшие приседания; 2-на выдохе произносить: «Ух-ух-ух! Ух-ух-ух!». Повторить 3-4 раза.

- Змея»

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-вдох-выдох, руки вытянуть вперед (Ш-ш-ш!); 2-вдох-выдох, и.п. Повторить 3-4 раза.

Насекомые

- *«Пчелы жужжат»*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох); 2-и.п., на выдохе произносить: «Ж-ж-ж!». Повторить 3-4 раза.

- *«Лови комара»*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- на выдохе хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой; 2- на выдохе произносить: «З-з-з! З-з-з!». Повторить 3-4 раза.

- *«Сверчок»*

И.п.: о.с. 1-присесть (вдох); 2- на выдохе произносить: «Чок-чок-чок!». Повторить 3-4 раза.

- *«Муха в паутине»*

И.п.: о.с. 1-пербирать «лапками» перед собой (вдох); 2-на выдохе произносить: «З-з-з!». Повторить 3-4 раза.

Рыбы, водоемы, земноводные

- *«Шум моря»*

И.п.: о.с. 1-вдох; 2-на длительном выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.

- *«Чайки ловят рыбу в воде»*

И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1-вдох, наклон туловища вперед, руки в стороны; 2-выдох, и.п. Повторить 3-4 раза.

- *«Лягушонок»*

И.п.: о.с. 1-слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед; 2-на выдохе протяжно произносить: «К-в-а-а-а-к». Повторить 3-4 раза.

- *«Рыба сорвалась с крючка»*

И.п.: ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки держат «Удочку». 1-имитировать вытягивание рыбы из пруда (вдох); 2- на выдохе произносить: «Э-э-э-х!». Повторить 3-4 раза.

Лес, деревья

- *«Сосна»*

И.п.: о.с. 1-вдох, руки вытянуть в стороны; 2-наклон туловища вправо (выдох); 3-и.п. (вдох); 4-наклон туловища влево (выдох). Повторить 2-3 раза.

- *«Елочка»*

И.п.:ноги врозь, руки опущены. 1-наклон туловища вперед (вдох-выдох); 2-и.п. (вдох-выдох). Повторить 2-3 раза.

- *«Вдыхаем запах леса»*

И.п.: о.с. 1-руки поднять вверх (вдох); 2-руки опустить вниз (выдох). Повторить 2-3 раза.

- *«Шум леса»*

И.п.: о.с. 1-вдох; 2-на выдохе произносить: «С-с-с!»; 3-вдох; 4-на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!»; 5-вдох; 6-на выдохе произносить: «Щ-щ-щ!». Повторить 2 раза.

Одежда. Обувь.

- *«Застегиваем молнию на куртке»*

И.п.: о.с. 1-правой рукой застегивать куртку (вдох); 2-на выдохе произносить «В-ж-ж-ж-и-и-и-к!». Повторить 3-4 раза.

- *«Стираем белье»*

И.п.: о.с.1-потереть кулачки друг о друга (вдох); 2-на выдохе произносить: «Трем-трем-трем!». Повторить 3-4 раза.

- *«Гладим белье»*

И.п.: о.с. 1-скользящей правой ладонью по левой ладони (вдох); 2-на выдохе произносить: «Пш-ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.

- *«Отжимаем белье»*

И.п.: о.с. 1-прижать кулачки друг к другу и с усилием вращать ими (вдох); 2-на выдохе произносить: «Жмем-жмем-жмем!». Повторить 3-4 раза.