



**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Синяя птица» г. Томска**

Дыхательные упражнения для младших школьников

(методические рекомендации)

**Автор: Копанева Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования**

Томск 2020

Дыхательные упражнения для младших школьников

1. **И.п. (исходное положение) - о.с. (основная стойка).** Выполняем вдох и одновременно поднимаем плечи, делаем выдох - опускаем плечи
2. «Труба». И.п. - ноги вместе, руки перед собой - имитируем игру на трубе. Делаем вдох и, подражая нажиманию на клавиши, выдыхаем, произнося «ту-ту-ту».
3. «Дровосек». И.п. - ноги врозь. Делаем вдох, поднимая руки над головой (пальцы сцеплены). Наклоняемся вперед, опуская руки между ногами (имитируя разрубание дров), и с выдохом произносим «б-а-а-ах!».
4. «С горки вниз». И.п. - ноги врозь. Подняться на носки, руки вверх, вдох. Присесть, резко опустив руки вперед вниз, выдохнуть, произнося «у-у-у-ух!».
5. «Метель». Упражнение выполняется стоя или сидя. Спина прямая. После полного выдоха вдохнуть носом, затем медленно и плавно выдыхать ртом, произнося поочередно звуки «с-с-с», «ш-ш-ш», «с-с-с», «ш-ш-ш», пока воздух полностью не выйдет из легких. Повторить 4–5 раз.
6. «Индейцы». Произносим звук «и-и-и». На медленном выдохе быстро подносим ко рту и убираем палец (ладонь), чтобы получился “клич индейца”.
7. «Ветерок, ветер, ветрище». И.п. - о.с., руки согнуты в локтях, ладони перед грудью. Делаем вдох. Учитель говорит: «Ветерок» - ученики дуют легонько на ладони; учитель говорит: «Ветер» - дети дуют чуть сильнее; говорит: «Ветрище» - дуют изо всех сил.
8. Произносим скороговорку на одном дыхании, задавая темп ударом правой (левой для левшей) руки о край парты (хлопками в ладоши). Постепенно увеличиваем темп речи.
9. «Шарик». Предложить детям представить, что у них в животиках шарики (надувающиеся и сдувающиеся в ритме дыхания). На выдохе напевать отдельные звуки («с», «ш», «щ», «а», «о») и их сочетания.
10. «Орлы». Прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую руку вверх, одновременно опуская правую вниз. С выдохом левая рука идет вниз, правая - вверх.
11. И.п. - о.с. Делаем плавный продолжительный вдох и сквозь сжатые губы с силой выпускаем воздух отрывистыми выдохами.
12. «Греемся». И.п. - ноги врозь. Делаем глубокий вдох, руки в стороны. Быстро скрещиваем руки перед грудью, хлопаем ладонями по плечам, выдыхаем воздух толчками, произнося «Ох-ох-ох!».
13. И.п. - ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и.п.
14. «Поймай комара». И.п. - ноги врозь, руки опущены. Делаем вдох и на выдохе (выдох

толчками) хлопаем в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой, произнося при этом звук «з-з-з».

15. «Олимпиада». Делаем глубокий вдох, считаем вслух от 1 до тех пор, пока хватает воздуха. Побеждает тот, кто сможет дольше считать, не делая вдоха.

16. И.п. - стоя, руки на поясе. Наклониться вперед (выдох); вернуться в и.п. (вдох носом). Повторить 6 раз.