Приложение.

Картотека дыхательной гимнастики для младших групп.

ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает в воду через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

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 *(выдох в воду произносит ж-ж-ж)*
Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*
Я наверх полечу *(поднимает голову, вдох)*
Жу - жу – жу *(выдох, ж-ж-ж)*
Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки)*.

Повторить 2-3 раза

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.

ПАРОВОЗИК.

Ходить по бассейну, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух», а когда инструктор говорит «ту-ту», дети приседают и опустив губы в воду, делают выдох. Повторять в 5-6 раз.

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.

ДРОВОСЕК.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" воду между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

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.

ЛЯГУШОНОК.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, делаем выдох в воду, выдохнув, прыгаем вверх, вдох. Приземлившись, выдох. Повторите три-четыре раза.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

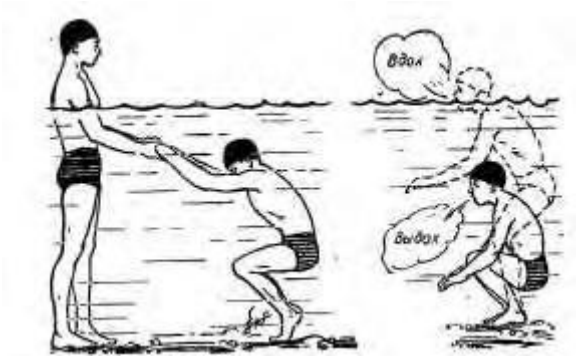

Рис. 1. Подготовительные упражнения по плаванию (упражнение 1)

Упражнение 1 (рис. 1). Сделать глубокий вдох и, присев, погрузиться в воду с головой. Задержать дыхание на 5—10 секунд и медленно встать, выдыхая воздух через рот и нос. Проделать два-три раза.

Упражнение 2. Сделав глубокий вдох, погрузиться в воду с открытыми глазами и поднять со дна какой-либо предмет (камень, ракушку) или сосчитать количество пальцев, показанных в воде партнером при этом делать энергичный выдох в воду. Встать, сделав вдох.

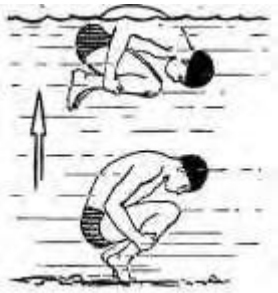

Рис. 2. Подготовительные упражнения по плаванию

Упражнение 3 (рис. 2). Сделать глубокий вдох, медленно присесть, наклонив вниз голову, поджать под себя ноги, взявшись руками за голени. В таком положении делать выдох медленно, пока тело не всплывет на поверхность воды.
Упражнение 4. Выполнить упражнение 3, но при всплытии тела на поверхность выпрямить ноги и руки (руки вытянуть вперед ладонями вниз). Не нарушая положения тела, лежать некоторое время на груди с опущенным в воду лицом, делать выдох медленно.

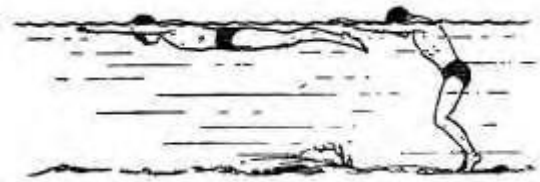

Рис 3. Подготовительные упражнения по плаванию (упражнение 5)

Упражнение 5 (рис. 3). Сделать глубокий вдох и, сгибая ноги в коленях, наклониться так, чтобы подбородок касался воды. Вытянуть руки вперед у поверхности воды, соединив кисти ладонями вниз. Оттолкнувшись ногами от дна вверх вперед, выпрямиться у поверхности воды и скользить вперед, опустив лицо в воду, делая медленный выдох.

Упражнение 6. Стоя на дне бассейна по пояс в воде в четырех-пяти шагах от борта, поднять руки вверх ладонями вперед, сделать глубокий вдох и задержать дыхание. После этого согнуться в тазобедренных суставах, погрузив руки и туловище в воду, и, оттолкнувшись от дна, делая медленный выдох скользить до борта. Затем поднять голову и встать.

Упражнение 7. Поворот с груди на спину и со спины на грудь во время скольжения. Оттолкнувшись от дна или борта, скользить на груди с руками, сомкнутыми впереди. В процессе скольжения перевернуться на спину, поворачивая плечевой пояс направо или налево, и, одновременно прогибаясь в пояснице, продолжать скольжение на спине. Затем выполнить то же со спины на грудь под водой на глубине 1,5 м. На спине – вдох, а на груди- выдох в воду.