

Комитет по вопросам образования г.Березники  
Муниципальное автономное учреждение «Загородный лагерь отдыха и  
оздоровления детей «Дружба»»

Принято на заседании  
методического совета  
«1» июня 2026 г.

Утверждаю:  
Директор МАУ ЗЛООД «Дружба»

Н.Ю. Чжан

«1» июня 2026 г.



**Рабочая программа факультатива**  
**«Правильное дыхание»**

Направление: физкультурно-оздоровительное

Адресат программы: 7-17 лет.

Срок реализации — 1, 2, 3, 4 смена.

Вожатые и воспитатели

Год разработки — 2026 г., г.Березники.

г. Березники, 2026

## Пояснительная записка

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания – выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимо для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная система, следуя за выдохом, - переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно. В комплексе физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Преимущества дыхательной гимнастики:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание - особенно.
2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
4. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий.
5. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
6. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.

**Цель:** формирование осознанного отношения к здоровью, как ведущей ценности.

**Задачи:**

1. Создать условия для реализации поставленной цели.
2. Обучить основам дыхательной гимнастики.
3. Развивать у детей навыки выполнения осознанных дыхательных упражнений.

**План занятий:**

<b>Занятие</b>	<b>Содержание</b>	<b>Результат</b>
1. Комплекс основных упражнений	Теория 5 мин. Практические упражнения: «Разминка», «Маятник», «Наклоны вперед», «Наклоны в сторону», «Задуй свечку», «Полное дыхание».	Понимание детьми важности дыхательных упражнений. Практическое умение выполнения комплекса дыхательных упражнений.
2. Игровые упражнения	Теория 5 мин. Практические упражнения: «Гуси-лебеди», «Ворона», «Воздушный шар», «Водолазы», «Ветер качает деревья», «Колодец», «Машина», «Мельница», «Надуй шарик», «Осенние листочки», «Ослик».	Связь дыхательных упражнений с жизнью. Использование дыхательных упражнений в игровой форме.
3. Сюжетная дыхательная игра «В лесу», «Мы строим дом», «Полет на Луну»	Практические упражнения: «Поза дерева», «Берёзка», «Ветерок», «Аромат цветов», «Комарики». «Поднимаем кирпичи», «Белим потолок», «Наклеиваем обои», «Красим полы». «Запускаем двигатель», «Летим на ракете», «Надеваем шлем от скафандра», «Пересаживаемся в луноход», «Лунатики», «Вдохнем свежий воздух на Земле».	Задействование элементов дыхательной гимнастики в сюжетной игре
4. Комплекс дыхательных упражнений	«Дышим по разному» «Свеча» «Упрямая свеча» «Погасит 3,4,5,6,... 10 свечей» «Танец живота» «Гребля на лодке»	Практическое умение выполнения комплекса дыхательных упражнений.

5. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой	Практические упражнения: 3 комплекса упражнений.	Использование дыхательной гимнастики в комплексе с точечным массажем
--	--	--

### Описание упражнений:

**«Разминка».** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

**«Маятник».** И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

**«Наклоны вперед».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

**«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»).** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

**«У кого дольше колышется ленточка».** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**«Задуй свечку».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**«Гуси- лебеди».**

При выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...!» или «кур-лы-ы...!».

Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6-10 раз.

*Лебедей прекрасных клин*

*Над просторами равнин*

*В синем небе пролетает,*

*Нас с тобою окликает:*

*«Кур-лы, кур-лы, - он кричит.*

*Дальний путь нам предстоит».*

**«Воздушный шар поднимается вверх».**

И.п.- сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами.

1- спокойный вдох со спокойным поднятием ключиц и плеч.

2- спокойный выдох с опусканием плеч

**«Ворона»:**

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «кар-р-р», максимально растягивая звук [р].

**«Воздушный шар».**

И.п.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.

2- медленный выдох, живот опускается.

**«Ветер качает деревья».**

Дети поднимают руки вверх и, произнося на выдохе «У», раскачиваются вправо и влево.

**«Водолазы».**

Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем («опускаемся под воду»). Выдох ртом.

**«Машина».**

Дети выполняют вращения кистями рук, с одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

**«Пузырь».**

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

*Раздувайся пузырь,*

*Раздувайся тугой,*

*Оставайся такой,*

*Да не лопайся.*

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «Пузырь лопнул» дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

### **«Осенние листочки».**

Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

*Выдох спокойный, ненапряженный.*

Дует сильный ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

*Активный выдох.*

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки.

Осенние листочки на веточках сидят,

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый — а-а-а...

Рябиновый — и-и-и...

Березовый — о-о-о...

Дубовый — у-у-у...

*Дети хором поют: «а-а-а», «и-и-и», «о-о-о», «у-у-у».*

### **«Ослик».**

Пчёлку ослик испугал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

На весь лес он закричал : Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

*(укрепление связок гортани, профилактика храпа)*

### **«В лесу».**

### **«Поза дерева».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть

приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

### **«Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

### **«Ветерок».**

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

### **«Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

### **«Комарики» (по методу М.Лазарева).**

Дети хлётко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

### **«Мы строим дом».**

#### **«Поднимаем кирпичи».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **«Кладём раствор».**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **«Белим потолок».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

#### **«Наклеиваем обои».**

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **«Красим полы».**

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **«Игра с песком» (упр. на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова).**

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания. Посыпать колени песком, постепенно

раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

### **«Полет на Луну».**

#### **«Запускаем двигатель».**

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном выдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

#### **«Летим на ракете».**

И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

#### **«Надеваем шлем от скафандра».**

И.п. - сидя на корточках, руки над головой сцеплены на замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

#### **«Пересаживаемся в луноход».**

И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища.

Вдох и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!».

Повторить четыре-шесть раз.

#### **«Лунатики».**

И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в сторону, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох - наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи», повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

#### **«Вдохнем свежий воздух на Земле».**

И.п. - ноги врозь, руки вдоль туловища.

Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох - руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

#### **Упражнение № 1. «Дышим по разному».**

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

Вдох через нос, выдох через рот.

Вдох через рот, выдох через нос.

Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).

Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.

Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Вдох через нос, выдох через нос толчками.

#### **Упражнение №2. «Свеча».**

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в

отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2-3 раза.

### **Упражнение № 3. «Упрямая свеча».**

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышцы живота. Повторите 2-3 раза.

### **Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей».**

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

### **Упражнение № 5. «Танец живота».**

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ф-ф-ф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь): вдох - живот втянуть (руки вперед), выдох - живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

#### **1-й комплекс.**

«Греем наши ручки» *Соединить ладони и потереть ими до нагрева*

«Проверяем носик» *Нажимать указательным пальцем точку под носом*

«Лепим ушки» *Указательным и большим пальцем «лепим» ушки*

«Правая ноздря, левая ноздря» *Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем*

«Сдуваем листик» *Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот*

#### **2-й комплекс**

«Греем наши ручки» *Соединить ладони и потереть ими до нагрева*

- «Проверяем кончик носа» *Слегка подергать кончик носа.*
- «Сделаем носик тоненьким» *Указательными пальцами*  
*массировать*  
*ноздри.*
- «Примазываем ушки, чтоб не отклеились» *Растирать за ушами сверху вниз*  
*указательными пальцами.*
- «Как мычит теленок» *Сделаем вдох и на выдохе произносить*  
*звук*  
*м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям нос.*
- «Сдуем снежинку с ладони» *Вдох через нос, выдох через рот.*
- 3-й комплекс
- «Моем руки» *Движения кистями, как при мытье рук.*
- «Шагаем по пальчикам» *Указательным и большим пальцами надавливаем*  
*на*  
*каждый ноготь другой руки.*
- «Лебединая шея» *Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка.*
- «Крепко спим» *Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот.*
- «Мы проснулись» *Несколько раз зевнуть и потянуться.*