**Комплексы дыхательной гимнастики**

**для детей дошкольного возраста.**

**Подготовила воспитатель: Железцова Л.Г.**

**р.п.Гремячево 2019 год.**

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1.« **Качели**»: **и. п.** - положить на живот в области диафрагмы ладошку. Вдох и выдох – через нос, качели вверх - вдох, качели вниз – выдох( 5 – 6раз**).**

**2.«Дерево на** **ветру»: и. п.-**сидя на кроватке, скрестив ноги, спина прямая. Поднять руки вверх над головой, вдохнуть и опустить руки вниз с выдохом.

**3.«Дровосек»: и. п. -** сидя на кроватке, ноги в стороны. На вдохе, сложив руки топориком, поднять их вверх. Резко, на выдохе, опустить вниз. Произнесите "бах"(5 -6 раз).

**4.«Сердитый ежик»: и. п. -** сидя на кроватке, ноги вместе. Обхват руками ног, голову опустить, произнести на выдохе "п – ф - ф" – звук ( сердитый ёжик), и.п. со звуком "ф – р - р" –(довольный ежик 5 – 6 раз).

**5.«Надуй шарик»: и. п.** - сидя на кроватке. «Надувая шарик» широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть, и. п. со звуком « ф ф ф» ( 5 – 6 раз).

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

**1.«Листопад»**: **и.п.** сидя на кроватке, руки вверху. Дуем на ладошки и опускаем их на коленки (5 -6 раз).

**2.«Гуси летят»: и.п. -** стоя около кроватки. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука « г- у-у-у».

(5 – 6 раз).

**3.«Пушок»: и.п -** лёжа на кроватке. Предложить детям дуть на пёрышко. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы (5 – 6 раз).

**4.«Жук»: и.п -** сидя на кроватке, скрестив руки на груди. Развести руки в стороны, поднять голову – вдох, скрестить руки на груди, опустить голову – выдох со звуком « жу- жу - жу - посижу и пожужжу» (5 -6 раз).

**5.«Петушок»: и.п** - стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз).

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.**

**1.«Ворона»: и.п. -** стоя прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук « р ».

**2.«Паровозик»: и.п.** - стоя около кроватки, руки согнуты в локтях. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». (5- 6 раз ).

**3.« Я большой »: и.п.** - стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! (5 – 6 ) раз.

**4.«Часики»: и.п. -** стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» (5 – 6 ).

**5.«Каша кипит»: и.п. -** сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф».

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

**1.«Воздушный шарик»: и.п.** - лёжа на кроватке, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. (5 – 6 раз).

**2. «Насос»: и.п. -** стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки на пояс; слегка присесть – сделать вдох, выпрямиться – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее(5 -6 раз).

**3.«Регулировщик»: и.п.** - стоя прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р» (5 – 6 раз).

**4.«Ножницы»: и.п.** - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят друг на друга. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука опускается вниз, правая вверх (5 – 6 раз).

**5.«Снегопад»: и.п.** - стоя, руки согнуты перед грудью. Ладошками вверх . Сдуваем "снежинки" с ладони (5 – 6 раз).

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

**1.«Трубач»: и. п.** - сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф»(5 – 6 раз).

**2.«Пружинка»: и.п.** - лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди - выдох. Вернуться в и.п. – вдох (5 -6 раз).

**3.«Подуй на одуванчик»: и.п.** - сидя на кроватке. Сделать глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто с одуванчика пух (5 – 6 раз).

**4.«Ветряная мельница»: и. п** - Ребенок дует на игрушку – вертушку (5 – 6 раз).

**5.« Бегемотик »: и. п.** - лёжа на кроватке. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос, сопровождая рифмовкой: « Легли бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох)» (5 – 6 раз ).

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

**1. «Курочка»: и.п. -** стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены; разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям (5 -6 раз).

**2.«Аист»: и.п.** - стоя прямо, развести руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксировать положение на несколько секунд. Держать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш" (5 -6 раз).

**3.«В лесу»: и. п. -** сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо (5 – 6 раз).

**4.«Хомячок»: и. п.** - стоя около кроватки; надуть щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта, вдохнуть носом (5 – 6-раз).

**5.«Лягушонок»: и. п.** - то же; вдохнуть носом воздух и громко на выдохе « квакнуть»(5-6 раз).

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

**1.«Боевой клич индейцев»**: **и.п.**- то же; вдохнуть носом воздух и громко на выдохе крикнуть « а-ва-ва-ва-ва» (5 – 6 раз).

**2.« Самолёт»: и. п** - стоя около кроватки, руки в стороны; вдохнуть носом, выдох со звуком « У –у – у» (5 -6 раз).

**3.«Часики»: и. п.** - стоя около кроватки ; вдохнуть воздух носом, выдох со звуком « тик», снова вдох носом, выдох со звуком « так»

(5-6 раз).

**4.« Косим траву»**: **и. п.** – то же; вдох носом, отводим руки в одну

(другую) сторону, выдох со звуком « жух- жух – жух» (5-6 раз).

**5.«Трубач»: и.п.** - сидя, кисти рук сложить в трубочку, поднять ко рту. Медленно выдыхая, громко произносить «дууууу» (5 -6 раз).