Комплекс дыхательной гимнастики

(для детей старшего дошкольного возраста)

1. «Погреемся». И. п.- сомкнутая стойка, руки в стороны. Скрестить руки перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х!» (8-10 раз).
2. «Мельница». И.п.- узкая стойка. Вдох, на выдохе медленно начинаем вращать вперед прямыми руками со звуком «ж-р-р»; вдох, вращаем руками назад (по 6-7 раз ).

**3** . «Конькобежец». И. п.- стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туло­вище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, согнуть то левую, то правую ногу, при этом все тело поворачивается в сторону согну­той ноги. Произносим звук движущихся коньков «к-р-р» (5-6 раз).

1. «Сердитый ежик». И.п.- узкая стойка. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Присесть как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф» (3-5 раз).
2. «Лягушонок». И.п.- ноги на ширине плеч. Представить, как лягушо­нок делает быстрые, резкие прыжки: слегка присесть, вдохнув, оттолк­нуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. Иа вы­дохе протяжно произнести «к-в-а-а-к» (6- 8 раз).
3. «В лесу». И. п.- о.с. Представьте, что мы заблудились в густом лесу и пытаемся докричаться до товарищей. Сделайте вдох, на выдохе с различ­ными интонациями прокричать «а-у-у» (3-4 раза).
4. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з- з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. (Учить детей направлять внимание на названный участок тела) (3 раза).
5. «Великан и карлик».

а) И.п. - узкая стойка. Поднять руки вверх, потянуться насколько воз­можно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед - вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох (4-5 раз).

б) И.п. - сед по-турецки. Положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем медленно наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох (3 раза).

в) Сесть, сложив ноги, ступня к ступне, руки на коленях. Раздвинутые колени прижать к полу. На вдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову. Па выдохе опуститься вниз, го­ловой касаясь ступней ног (1-2 раза).

Комплекс дыхательной гимнастики

(для детей младшего и среднего возраста)

1. «Гуси летят». Медленная ходьба с фиксированным перекатом, имитирую­щая полет. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (6 -8 раз).
2. «Паровоз». Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения (4-5 раз).
3. «Аист». И.п. - о.с. На вдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в ко­лене, гордо вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (4- 5 раз).
4. «Дровосек». И. п. - широкая стойка или шире плеч. На вдохе руки поднять вверх, ладони в замок. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опустить, туловище наклонить вниз, позволяя рукам прорезать пространство между ног. Колени не сгибать. Дровосек произносит «б-а-х» (5-6 раз).
5. «Часы». И. п.- широкая стойка, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со звуком «так» возвращение в исходное положение. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону (по 2-3 раза в каждую сторону).
6. «Гуси». И.п. - узкая стойка, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед, вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш» (3-4 раза).
7. «Большой **и** маленький». И.п.- о.с. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать эту стойку на несколько секунд («Ка­кой я большой!»). На выдохе со звуком «у - х - х» присесть, обхватив голени, прижав к коленям голову («Какой я маленький») (4-5 раз).