|  |
| --- |
| **Чудо-нос** После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.Носиком дышу,Дышу свободно,Глубоко и тихо –Как угодно.Выполню задание,Задержу дыхание.Раз, два, три, четыре –Снова дышим:Глубже, шире.  **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: «каррр», максимально растягивая звук [р].  |

|  |
| --- |
| **Бегемотик** И.п.: лежа или сидя.Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:Сели бегемотики,Потрогали животики.То животик поднимается (вдох),То животик опускается (выдох). **Часики** И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».Повторить до 10 раз. **Бабочки полетели** Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.  |

|  |
| --- |
|  **Паровозик** Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить«ту-тууу».Продолжительность – до 30 секунд. **Вырасти 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»!Повторить 4-5 раз. **Гуси летят** Медленная ходьба.На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».    |

|  |
| --- |
|  **Надуй шарик**И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,«из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.Можно использовать стихи:*Надуваем быстро шарик,**Он становиться большой.**Шарик лопнул,**Воздух вышел.**Стал он тонкий и худой!* **Подуй на одуванчик** И.п.: малыш стоит или сидит.Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.        |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|    Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения следует проводить в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге. Авторы: "Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей"Елена Андрюшко.  |

 |

|  |
| --- |
|  **Воздушный шарик** И.п.: сидя или лежа, 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.Выполняется 5 раз подряд. **Бросим мяч** И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх.Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».Повторить 5-6 раз. **Петушок** И.п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.К нам в гости пришёл петушок. *Поднять руки в стороны (вдох)*.Он кричит вот так: «Ку-ка-ре-ку!» *Хлопнуть руками по бедрам (выдох).*  |

|  |
| --- |
|  **Ножницы** И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук. **Хомячок** Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.  |

|  |
| --- |
|  **Волна** И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется. **Дерево на ветру** И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).Спина прямая.Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз,  перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.  |

|  |
| --- |
|  **Ныряльщики за жемчугом** Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох. **«Подуем на…»** И.п.: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:«Подуем на плечо,Подуем на другое,На солнце горячоПекло дневной порой». |

|  |
| --- |
|  **«Подуем на…»** ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди,  делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.Взрослый приговаривает:«Подуем на живот,Как трубка, станет рот,Ну, а теперь - на облакаИ остановимся пока». **«Филин» или «Сова»** День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф».Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.   |

|  |
| --- |
| **Косим траву** Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.Зу-зу, зу-зу,Косим мы траву.Зу-зу, зу-зу,И налево взмахну.Зу-зу, зу-зу,Вместе быстро, очень быстроМы покосим всю траву.Зу-зу, зу-зу.Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза. **Регулировщик** Встать 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».Повторить 5–6 раз.  |

|  |
| --- |
|  **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. |

|  |
| --- |
| **Сердитый ежик**Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок.Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.Повторить три-пять раз. **Говорим скороговорки** Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.Например:На пригорке возле горкиЖили тридцать три Егорки.Раз Егорка, два Егорка, три Егорка... |