|  |
| --- |
| **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 горячо  Пекло 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 облака  И 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 быстро Мы 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 горки Жили тридцать три Егорки. Раз Егорка, два Егорка, три Егорка... |