**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

**1. Ходьба.**

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

 Мы проверили осанку

 И свели лопатки.

 Мы походим на носках,

 Мы идём на пятках,

 Мы идём, как все ребята,

 И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**2. «Куры».**

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

 Бормочут куры оп ночам,

 Бьют крыльями тах-тах (выдох),

 Поднимем руки мы к плечам (вдох),

 Потом опустим – так ( Е. Антоновой-Чалой).

**3. «Самолёт».**

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

 Расправил крылья самолёт,

 Приготовились в полёт.

 Я направо погляжу:

 Жу-жу-жу.

 Я налево погляжу:

 Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

**4. «Насос»**

Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс…», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

 Это очень просто –

 Покачай насос ты.

 Направо, налёг…

 Руками скользя,

 Назад и вперёд

 Наклоняться нельзя.

 Это очень просто –

 Покачай насос ты ( Е. Антоновой-Чалой ).

**5. «Дом маленький, дом большой».**

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

 У медведя дом большой,

 А у зайки – маленький.

 Мишка наш пошёл домой

 Да и крошка заинька ( Е Антоновой-Чалой ).

**6. «Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

 Подуем на плечо,

 Подуем на другое.

 Нас солнце горячо

 Пекло дневной порой.

 Подуем на живот,

 Как трубка станет рот.

 Ну а теперь на облака,

 И остановимся пока.

 Потом повторим всё опять:

 Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой ).

**8. «Ёж».**

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

 Вот свернулся ёж в клубок,

 Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

 Лучик ёжика коснулся,

 Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**9. «Жук».**

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

 Жу -жу, - сказал крылатый жук,

 Посижу и пожужжу.