СП ГБОУ СОШ пос. Восточный детский сад «Колокольчик»

Большечерниговского района Самарской области

***Дыхательные упражнения***

Подготовила: воспитатель Сапожникова Н.И.

2013г.

**«Петушок»**- *Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг*

1-2 – развести руки в стороны (вдох)

3-4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»; выдох на каждый слог)

**«Часики»**- «Часики вперед идут, за собою нас ведут»

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены

1- взмахнуть руками вперед- «тик»(вдох)

2- взмахнуть руками назад – «так» (выдох)

**«Гуси летят»** - *Гуси высоко летят, на детей они глядят*

И.п. – о.с. 1 – руки поднять в стороны (вдох)

2 – руки опустить вниз («гу –у –у!» выдох)

**«Удивимся!»** - *Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть!*

И.п.- стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.

1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох

2 – и.п.

**«Ушки»** - *Ушки слышать все хотят про ребят и про зверят*

И.п. – о.с. 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох

2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох

**«Маятник»** - *Влево – вправо, влево- вправо, а потом начнем сначала*

И.п. – стоя, руки на поясе(вдох)

1,3 – наклониться вправо(вдох)

2,4 – и.п. (выдох)

**«Радуга, обними меня!»** - *Приказало солнце: стой! Семицветный мост*

*Крутой!*

*Крепко мост меня обнял- еще ярче сразу стал*

И.п.- о.с.1- сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны

2 – задержать дыхание на 3-4 секунды

3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с!», выдыхая воздух.

Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая- на плечо.

4 – и.п.

**«Вырасти большой!»** - *Вырасти хочу скорей, добро делать для людей*

И.п.- о.с.1- поднять руки, потянуться, подняться на носки(вдох)

2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох)

**«Послушаем!»** - *Чтобы все на свете знать, нужно слушать и молчать*

И.п. – о.с. Наклонять голову влево, делать произвольный выдох.

**«Ежик»** - *Ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше.*

И.п.- о.с. 1- повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом

2 – повернуть голову влево, сделать выдох через полуоткрытые губы.

**«Гудок парохода»** - *Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет*

И.п.- о.с. 1- через нос с шумом набрать воздух

2 – задержать дыхание на 2-3 секунды

3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой(«у-у-у!»)

**«Носик»** - *Мы немного помычим и по носу постучим*

И.п.- о.с. 1 – сделать вдох носом

2 – на выдохе протяжно тянуть «м-м-м!», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.