**«Насос»**

накачиваем мы воды,

чтобы поливать цветы

И.п. встать прямо, ноги врозь, руки отпустить

1 - наклон туловища в сторону(вдох)

2 - руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с»(выдох) 10 раз

**«Петух»**

**-** крыльями взмахнул петух,

всех нас разбудил он вдруг

И.п. встать прямо, ноги врозь, руки отпустить

1 - поднять руки в стороны(вдох)

2 - хлопнуть руками по бедрам «ку-ку-ре-ку (выдох)

5 раз

**Часики**

часики вперед идут,

за собою нас ведут

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1- взмах руками вперед - тик, (вдох)

2 - взмах руками назад так, (выдох) 10 раз

**«Поворот**» -

вправо, влево повернемся

и друг другу улыбнемся.

И.п. – основная стойка

1 - сделать вдох,

2 - на выдохе повернуться - одна рука за спину, другая вперед,

1. - вернуться в и.п. 7 раз

**«Семафор»** -

самый главный на дороге,

не бывает с ним тревоги

И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 - поднимание рук в стороны(вдох)

2 - медленное отпускание рук с длительным выдохом и произнесение: «с-с-с» 5 раз

**«Ежик» -**

ежик добрый, не колючий,

посмотри вокруг получше

И.п. – основная стойка.

1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом,

2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот. 7 раз

**«Маятник»**

**-** влево, вправо, влево, вправо,

а затем начнем сначала.

И.п. - руки на поясе (вдох)

1 - наклон вправо (выдох),

2 – и.п. (вдох),

3 - наклон влево (вдох),

4 – и.п.

**«Гуси летят**» -

гуси высоко летят,

на детей они глядят.

И.п. – основная стойка

1 - руки поднять в стороны (вдох),

2 - руки отпустить вниз со звуком «г-у-у», (выдох) 4 раза

**«Регулировщик»** -

верный путь он нам покажет,

повороты все укажет

И.п. - стоя, ноги, на ширине плеч.

1 - правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом),

2 - левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука «р-р-р» 7 раз

**«Дыхание**»

подыши одной ноздрей,

и к тебе придет покой

И.п. - стоя, туловище выпрямлено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох,

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть. 4 раза

**«Вырасти большой**»

- вырасти хочу скорей,

добро делать для людей.

И.п. – основная стойка

1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох),

2 - опустить руки вниз, отпуститься на всю ступню (выдох). Произнести «У-х-х» 5 раз

**«Удивимся**» -

удивляться чему есть,

в мире всех чудес не счесть

И.п. - встать прямо, отпустить плечи и сделать свободный вдох.

1 - медленно поднять плечи, одновременно делать выдох,

2 – и.п. 7 раз

**«Ушки» -**

ушки слышать все хотят,

про ребят и про зверят.

И.п. – основная стойка

1 - наклон головы вправо - сильный вдох,

2 - наклон головы влево - произвольный выдох. 5 раз

**«Ветер**» -

сильный ветер вдруг подул,

слезки с наших щечек сдул.

И.п. – основная стойка

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 - сделать полный вдох, выпячивая живот,

2 – задержать дыхание на 3-4 сек.

3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 5 раз

**«Задувание свечи**»

- нужно глубоко вздохнуть,

чтобы свечку нам задуть.

И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

1 - сделать свободный вдох и задержать дыхание,

2 - сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха и сказать «Фу-уу». 4-6 раз

**Часики**-

часики вперед идут,

за собою нас ведут

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1- взмах руками вперед - тик, (вдох)

2 - взмах руками назад так, (выдох) 10 раз

**"Воздушный шар"**

* И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

**"Воздушный шар" в грудной клетке**

* И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

**"Радуга, обними меня"**

* И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

Повторить 3-5 раз упражнение

"Дышим тихо, спокойно и плавно

**Дышите тихо, спокойно и плавно:**

* И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз). Подышите одной ноздрёй;
* И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз

**"Воздушный шар" поднимается вверх**

* И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

**"Ветер"**

* И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

**ЖУК**

Дети сидят на стульях,

воспитатель произносит:

«Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят:

«Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)

**Котята**

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»

**Котята и собачки**

Дети делятся на 2 группы «котята» и «собачки». Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

**Самолёты**

По команде воспитателя

«заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»;

летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах –«у-у-у-у»;

садятся на посадку – «ух-ух-ух».

**Регулировщик**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р». (5 – 6 раз)

**Медвежонок**

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге…» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и … опять «засыпают, похрапывая».

**Надуй шарик.**

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.

**Паровоз с грузом.**

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил … и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)

**Поймай пчёлку**

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

**Солнышко и дождик**

Воспитатель говорит: **«Солнышко, можно гулять»**. Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «**дождь пошёл**» - дети приседают и на выдохе произносят: «**Кап-кап-кап-кап».**

**Снежинки и ветерок.**

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружаться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.

**Пузырь**

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

*Раздувайся пузырь,*

*Раздувайся тугой,*

*Оставайся такой,*

*Да не лопайся.*

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

**Надуй шарик.**

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.

**Паровоз с грузом.**

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил … и начинается разгрузка вагонов) – передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)

**Поймай пчёлку**

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

**Солнышко и дождик**

Воспитатель говорит: **«Солнышко, можно гулять»**.

Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «**дождь пошёл**» - дети приседают и на выдохе произносят: «**Кап-кап-кап-кап».**

**Снежинки и ветерок.**

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружаться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.

**Пузырь**

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

*Раздувайся пузырь,*

*Раздувайся тугой,*

*Оставайся такой,*

*Да не лопайся.*

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

**Спрятался**

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:

пальчик о пальчик тук-тук-тук,

ножками быстренько туп-туп-туп,

личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

**Сугробы**

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. По команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).

**Часики**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)

**Трубач**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх.

Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)

**Петух**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)

**Насос**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)

**Вырасти большой**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)

**Гуси**

Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»

**Каша кипит**

Сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)

**Дыши спокойно**

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.

**Хомячки**

Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».

**Цветочки**

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).