

**Дыхательное упражнение**

**«Надуем шарик»**

Глубоко вдохнуть носом и развести руки в стороны, а выдох сделать через рот, произнося «фффффффф».



**Дыхательное упражнение**

**«Ёжик»**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук

«п-ф-ф-ф-ф»



**Дыхательное упражнение**

**«Филин»**

Расставить руки в стороны и произнести: «Ух, ух, ух». Затем сделать глубокий вдох, опустить расслабленные руки, голову и сделать глубокий выдох «ухххх»



**Дыхательное упражнение**

**«Ворона»**

На выдохе протяжно произнести звук «ка-а-а-ар»



**Дыхательное упражнение**

**«Пчёлка»**

И.п.-сидя прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. На вдохе развести руки в стороны и, расправляя плечи, на выдохе произнести: «жжжжжж»



**Дыхательное упражнение**

**«Надуваем пузик-арбузик»**

И.п.-стоя, ноги на ширине ступни. Положить руки на живот, сделать вдох носом и надуть живот, как арбузик, плечи не поднимать. Выдох-живот «сдуть».



**Дыхательное упражнение**

**«Петушок»**

И.п.-о.с. На выдохе подняться на носки, потянуть вперёд гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя по бёдрам, прокричать «ку-ка-ре-ку»



**Дыхательное упражнение**

**«гуси шипят»**

И.п.-стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперёд; глядя вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш-ш»



**Дыхательное упражнение**

**«часы»**

И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон влево до предела, со звуком «так» - и.п., глубокий вдох. После наклон вправо.



**Дыхательное упражнение**

**«насос»**

И.п.-о.с. Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произнести звук «с-с-с-с-с»



**Дыхательное упражнение**

**«дровосек»**

И.п.-о.с. На вдохе руки сложить топориком и поднять вверх. На выдохе -резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опустить, туловище наклонить, позволяя рукам прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «ух»



**Дыхательное упражнение**

**«весёлые пружинки»**

Вдох свободный. На выдохе произнести «д-з-ы-нь»



**Дыхательное упражнение**

**«буря в стакане»**

На четверть наполнить стакан водой, погрузив в неё соломинку. Сделать спокойный вдох носом, а выдохнуть через соломинку, чтобы получился долгий булькающий звук.



**Дыхательное упражнение**

**«паровоз»**

Ходить по залу, имитируя согнутыми руками движение колёс паровоза. Сделать вдох носом, задержать дыхание, с шумом выдохнуть, произнося «чух-чух»



**Дыхательное упражнение**

**«совушка-сова»**

По сигналу ведущего: «День» - дети-«совы» медленно должны повернуть головы влево и вправо. По сигналу: «Ночь» посмотреть вперёд, взмахнуть руками. Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произнести: «ууффф»



**Дыхательное упражнение**

**«надуем шарик»**

Представить, что в вашей груди находится воздушный шарик. Сделать вдох, а на выдохе соединить руки перед собой, показывая круглый шар.



Воспроизведение звука ветра. На выдохе энергично произнести звук «у-у-у-у-у», меняя громкость и длительность.

**Дыхательное упражнение**

**«Ветер»**



**КАРТОЧКА № 1**

«Кошка- царапушка». И.П.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос- кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через нос- выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.

«Петух» И.П.- встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; а затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку- ка- ре- ку!»

«Ёжик» И.П.- сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в «замок» на спине.

Пальцы сцеплены, изображая иголки ежа. Поворачивать голову в левую и правую сторону, одновременно произнося звук: пх- пх.

«Лисичка принюхивается» Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу



**КАРТОЧКА № 2**

«Воздушный шар» И.П.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе. 1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается. 2- медленный выдох, живот опускается.

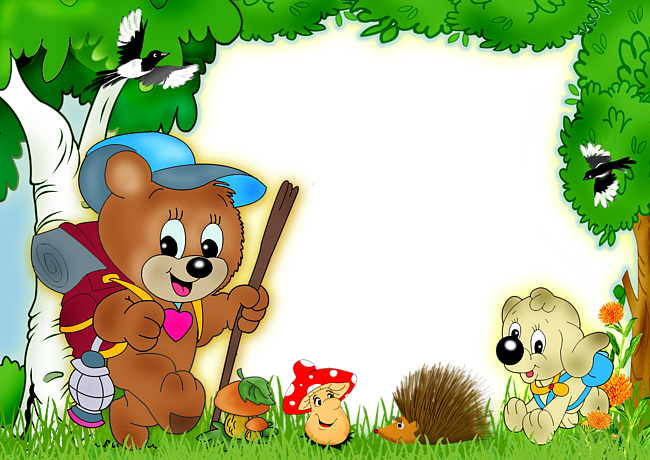
«Воздушный шар грудной клетке» И.П.- лёжа на спине, руки на нижней части рёбер.1- медленный вдох через нос. 2- выдох, грудную клетку зажать двумя руками в нижней части рёбер.

«Воздушный шар поднимается вверх» И.П.- сидя, ноги вытянуты, одна рука лежит между ключицами.1- спокойный вдох со спокойным поднятием ключиц и плеч.. 2- спокойный выдох с опусканием плеч.



**КАРТОЧКА № 3**

1. На вдох- вращение кистями с медленным подниманием рук вперёд- вверх; на выдох- опускание рук вниз через стороны.
2. Спокойный вдох носом- задержка дыхания- спокойный выдох ртом, говоря при этом «ПФ».
3. Спокойный вдох через нос- правая рука идёт вперёд, левая назад; спокойный выдох через нос- правая рука- назад, левая- вперёд.
4. Дети ложатся на пол по кругу, головой в центр, сначала резко напрягая мышцы, потом резко расслабляя их, закрывают глаза.



**КАРТОЧКА № 4**

«КОМАРИК»

1. И.П.- стоя, тело расслабленно. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шеи спереди. Делают вдох. На выдохе дети произносят звук «з- з- з» Предельно долго, негромко.

2. Дет ставят ладони себе на плечи, машут ими, двигаясь по залу и произнося звук «з- з- з».

3. Дети выполняют дренаж отделов бронхолёгочных отделов: прогоняют комаров хлёсткими ударами по спине.



**КАРТОЧКА № 5**

1. Повороты головы налево и направо. На каждый поворот головы- шумный короткий вдох носом.

2. Наклоны головы вперёд- назад с аналогичными вдохами.

3. Обнимание плеч: резко, из положения руки в стороны окрестным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой правое плечо.

4. Стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным. Затем одновременно с напряжением мышц, произносят звук «р- р- р».



**КАРТОЧКА № 6**

**«Каша кипит»** И. п.— сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» (5—6 раз).

**«Партизаны»** И. п.— стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

**«На турнике»** И. п.— стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опустить палку на лопатки — длительный выдох с произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (3—4 раза).

**«Маятник»** И. п.— ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).



**КАРТОЧКА № 7**

**«Насос»** И. п.— встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6— 8 раз).

**«Регулировщик»** И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-р-р» (4—5 раз).

**«Лыжник»** И. п.— ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5— 2 мин).

**«Гуси»** И. п.— основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с длительным произношением звука «У-у-у-у» (1—2 мин).



**КАРТОЧКА № 8**

**«Гуси шипят»** И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

**«Ежик»** И. п.— сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «Ф-ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги — вдох (4—5 раз).

**«Шар лопнул»** И. п.— ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны—вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш-ш» (5—6 раз).

**«Дровосек»** И. п.— ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произношением «Ух-х-х» (5—6 раз).



**КАРТОЧКА № 9**

**«Часики»** И. п.— стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» (10—12 раз).

**«Трубач»** И. п.— сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «Ф-ф-ф-ф-ф» (4—5 раз).

**«Петух»** И. п.— встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

**«Паровоз»** И. п.— руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» (20—30 с).



**КАРТОЧКА № 10**

**«Волк»** И.П. – основная стойка руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернутся в И.П.; 4 – выдох – то же левой рукой.

**«Олень»** И.П. – стоя на коленях руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперед; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернутся в И.П.

**«Носорог»** И.П. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснутся руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох - вернутся в И.П.

**«Змея»** И.П. – лежа на животе, руки под подбородком ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперед; 5-6 – вдох; 7-8 – вернутся в И.П. (шипеть).



**КАРТОЧКА № 11**

**«Гармошка»**  И.П. – стоя ладони на ребрах. Полный выдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы.

**«Перочинный ножик»** И.П.- лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола.

**«Насос»** И.П. – согнутся пополам, руки расслаблены. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать несколько резких вдохов подряд, затем выдох.



**КАРТОЧКА № 12**

**«Одуванчик»** Вдох через нос – задержка дыхания – озвученный выдох: «Ах!».

**«Машина»** Дети выполняют вращения кистями рук. с одновременным произнесением звука «Р» на выдохе.

**«Ветер»** Дети озвучивают выдох на звук «У», произнося его то громче, то тише, в соответствии с жестом воспитателя.

**«Ветер качает деревья»** Дети поднимают руки вверх и произнося на выдохе «У» раскачиваются вправо и влево.



**Мобилизующее дыхание**

**С тонизирующим эффектом.**

ИП: стоя или сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 с, выдох такой же продолжительный, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха.



**ха-дыхание**

**С тонизирующим эффектом.**

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох: корпус резко наклонить вперёд, руки – вниз перед собой, резкий выброс воздуха со звуком **«ХА!»**



**замок**

**С тонизирующим эффектом.**

ИП: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперёд. Задержка дыхания (2с), резкий выдох через рот, руки падают на колени.



**отдых**

**С успокаивающим эффектом.**

ИП: стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи, голову и руки опустить к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 мин. Затем выпрямиться.



**передышка**

**С успокаивающим эффектом.**

В течение 3 мин. дышите медленно, спокойно и глубоко. Можно даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием.



**воздушный шарик**

**С успокаивающим эффектом.**

ЦЕЛЬ: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий предлагает детям надуть воображаемые шарики: «Вдохните, поднесите «шарик» к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы, надувайте его. Следите за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются на нём узоры. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите шарики друг другу.



**корабль и ветер**

**С успокаивающим эффектом.**

ЦЕЛЬ: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните воздух, сильно втяните щёки… А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем ещё раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»



**дудочка**

**С успокаивающим эффектом.**

ЦЕЛЬ: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, несите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Какой замечательный оркестр!»



**штанга - 1**

**С успокаивающим эффектом.**

ЦЕЛЬ: расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжёлая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола, приподнимите её на вытянутых руках. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем ещё раз!?



**штанга - 2**

**С успокаивающим эффектом.**

ЦЕЛЬ: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребёнку почувствовать себя лидером.

«А теперь возьмём штангу полегче и будем поднимать её над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните, расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можем поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь ещё раз, как чемпионы»



**Насос и мяч**

**С успокаивающим эффектом.**

ЦЕЛЬ: расслабить максимальное количество мышц тела.

«Ребята, разбейтесь на пары. Представим себе, что один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает этот мяч насосом. «Мяч» стоит, расслабив все мышцы, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены. Корпус наклонён немного вперёд, голова опущена (мяч сдут). Начинаем надувать «мяч», сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с-с-с» С каждой подачей воздуха «мяч» надувается всё больше. Сначала «мяч» вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, потом выпрямляя туловище, потом у «мяча» выпрямляется шея и поднимается голова и, наконец,- надулись щёки и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут. Насос перестал качать воздух и выдёргивает из «мяча» воображаемый шланг. Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш-ш-ш». «Мяч» снова «сдулся», мышцы расслабились, вернуться в ИП. Играющие меняются ролями. Игра повторяется.



**сосулька**

**С успокаивающим эффектом.**

ЦЕЛЬ: расслабить мышцы рук.

«Ребята, я хочу загадать вам загадку: У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдёт,

Гвоздь упадёт.

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой. Когда прочту третью и четвёртую – уроните расслабленные руки вниз и сделаете выдох. Итак, репетируем. А теперь выступаем. Здорово получилось!»