**Комплексы дыхательной гимнастики** **для часто**

**болеющих детей**

**КОМПЛЕКС 1**

*«Часики».* И.п.: стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивать прямыми руками вперед-назад, произносить «тик- так». Повторить 10—12 раз.

*«Трубач».* И.п.: сидя на стуле. Кисти рук сжать в трубочку и под­нести к губам. Сделать вдох носом и медленно выдыхать с громким произношением «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

*«Петушок».* И.п.: встать прямо. Ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. На выдохе произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

*«Паровоз».* Ходить по комнате, делая круговые движения со­гнутыми в локтях руками и проговаривая «чух-чух-чух». Повто­рять в течение 20—30 с.

*«Насос».* И.п.: встать прямо. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделать вдох и наклониться на выдохе вправо. Руки скользят вдоль тела. Во время наклона громко произносить «с-с-с». Выпрямиться, вдохнуть, наклониться в другую сторону. Повторить по 4—5 раз в каждую сторону.

*«Летят мячи».* И.п.: стоя. Руки с мячом перед грудью. На выдохе бросать мяч от груди вперед и произносить длительное «у- х-х». Повторить 5—6 раз.

*«Вырасти большой».* И.п.: встать прямо. Ноги вместе. Поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. На выдохе произносить «у-х-х». Повторить 4—5 раз.

*«Гуси летят».* Медленно ходить по залу. На вдох — поднять руки в стороны, на выдохе — опустить вниз с длительным «г-у- у». Повторять 1—2 мин.

*«Семафор».* И.п.: сидя. Ноги сдвинуты вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опускать с длительным выдохом и звуком «с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Этот комплекс можно проводить вместо утренней гимнасти­ки и днем во время прогулки. Всего 2—3 раза в день.

**КОМПЛЕКС 2**

*«Часики».* И.п.: встать прямо. Ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивать прямыми руками вперед-назад, проговаривая «тик-так». Повторить 6—7 раз.

*«Дудочка».* И.п.: сесть на стульчик. Кисти рук сжать, как будто в руках дудочка. Поднести их к губам, сделать медленный вдох и на выдохе произнести «п-ф-ф». Повторить 4 раза.

*«Петушок».* И.п.: встать прямо. Ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам и произнести «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.

*«Каша кипит».* И.п.: сидя на стуле. Одну руку положить на живот. Набрать воздух в легкие (вдох), а выдыхая, выпятить живот. На выдохе громко произносить «ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

*«Паровозик».* Ходить по комнате, делая круговые движения согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повто­рять в течение 20 с.

*«Веселый мячик».* И.п.: встать прямо. Ноги расставить, руки с маленьким мячом (диаметром до 10 см) у груди. Вдохнуть и бро­сить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х» (выдох). Поднять мяч. Повторить 4—5 раз.

*«Гуси».* Медленно ходить по комнате. На вдохе поднимать руки в стороны, на выдохе — опускать вниз с длительным «г-у-у». Повторять 1 мин.

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимна­стики, делать как разминку после сна, выполнять на прогулке (но не менее 2 раз в день).

**КОМПЛЕКС 3**

*«Радуга улыбается».* Поднимать через стороны руки вверх над головой, как бы рисуя радугу. Одновременно делать медленный вдох. На выдохе широко улыбнуться и произнести «с-с-с», опуская плавно руки вниз.

*«Солнышко — луна».* Дышать попеременно то одной, то другой ноздрей. Сначала прикрывать пальчиком левую ноздрю, подышать правой (дыхание правой ноздрей согревает, это — «солнышко»), так же подышать левой ноздрей (дыхание левой ноздрей охлаж­дает, это — «луна»),

*«А корова: му-у».* Ритмично двумя пальчиками одновременно нажимайте на крылья носа сверху и отпускайте, произнося при этом звук [м] на выдохе.

*«Дверца открывается-закрывается».* Прикрыть указательным пальцем левую ноздрю, делая вдох правой. Быстро переставить пальчик, закрывая правую ноздрю, и сделать выдох. Сразу за ним — вдох левой ноздрей. Так поочередно закрывать то одну, то другую ноздрю, будто забавную дверцу.

*«Ежик».* Сделайте с малышом несколько ритмичных и коротких («колющих») вдохов и выдохов, будто бежит и пыхтит маленький ежик.

*«Ветерок».* Вдыхая носом, плавно отвести плечи назад, соеди­няя лопатки («наш ветер набирает силу»). Затем вытянуть губы трубочкой, медленно выдувать воздух тонкой струйкой через рот, расслабляя плечи. На прогулке дуйте на одуванчик, листок, пу­шинку, мыльные пузыри, воздушные шарики.

*«Тик-так».* Теперь мы — часы. «Тик» — произносим резко, что­бы живот подтянулся к спине. «Так» — выдыхаем спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились. (Упражнение укреп­ляет мышцы живота и дыхательную мускулатуру.)

**ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ**

* Сделать 10 вдохов сначала через правую, затем через левую ноздрю, поочередно закрывая их большим и указательным паль­цами правой руки.
* Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом вы­ключается ротовое дыхание). Повторить 4—5 раз.
* Сделать глубокий вдох, на выдохе с одновременным посту­киванием пальцами по крыльям носа произносить слоги «ба-бо- бу». Повторить 4—5 раз.
* Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот, насколько возможно высунуть язык, стараясь достать его кончи­ком до подбородка. Выдохнуть, разжав пальцы. Сделать 4—5 раз.

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холо­ду, инфекциям, недостатку кислорода.

**МИОГИМНАСТИКА**

*«Лошадки».* Цокать язычком в течение 30 с.

*«Заводим машину».* В течение 30 с произносить «д-д-д».

*«Погладим зубки».* Кончиком языка сначала упереться в нёбо, а затем водить им по острому краю верхних и нижних зубов впра­во-влево.

*«Поцелуй».* Вытянуть губы вперед «хоботком» и «чмокнуть».

*«Шарик лопнул».* Надуть щеки и медленно выдавить воздух через зажатые губы кулаками.

*«Петрушка».* При разомкнутых губах приложить мизинцы к уголкам рта и в таком положении стремиться сомкнуть губы.

Эти упражнения стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, способствуя закреплению навыка правильного глотания. Ук­репляют круговую мышцу рта, предупреждая зубочелюстные де­формации.