**Дыхательная гимнастика**

**в младшей группе**

**Дыхательная гимнастика**

***Комплекс 1***

1. Ходьба по кругу, на носочках, на пятках.
2. Дыхательные упражнения.
3. **«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) (10-12 раз).
4. **«Петух».** Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг. И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2 – хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку» (выдох) (5-6 раз).
5. **«Насос».** Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы. И.п. – о.с. 1 – наклон туловища в сторону (вдох); 2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) (10-12 раз).
6. **«Семафор».** Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги. И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе. 1 – поднимание рук в стороны (вдох); 2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (4-6 раз).
7. **«Дыхание».** Подыши одной ноздрей, и придет к тебе покой. И.п. – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; 2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх (4-6 раз).
8. **«Дыхание».** Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим. И.п. – о.с. 1 – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды; 2 – плавный выдох через нос (2 раза).

***Комплекс 2***

1. Ходьба по кругу друг за другом, на носках, на пятках, высоко поднимая колени.
2. Дыхательные упражнения.
3. **«Ежик».** Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. И.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6-8 раз).
4. **«Регулировщик».** Верный путь он нам покажет, повороты все укажет. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. 1 – правая рука вверх, левая – в сторону (вдох носом); 2 – левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р» (6-8 раз).
5. **«Гуси летят».** Гуси высоко летят, на детей они глядят. И.п. – о.с. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох) (6-8 раз).
6. **«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 (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х» (4 раза).
7. **«Радуга, обними меня».** И.п. – о.с. 1 - полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 секунды; 3 – растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо (3-4 раза).
8. **«Вырасти большой».** Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. И.п. – о.с. 1 – поднять руки вверх, потянуться подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4-5 раз).

***Комплекс 3***

1. Ходьба друг за другом, имитация ходьбы на лыжах. Выдох через рот с произнесением звука «м-м-м» - 1,5 минуты.
2. Дыхательные упражнения.
3. **«Ушки».** Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. И.п. – о.с. 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево - произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4-6 раз).
4. **«Губы трубкой».** Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать. И.п. – о.с. 1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот; 2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; 3 – сделать движение, как бы глотая воздух; 4 – пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6 раз).
5. **«Задувание свечи»** (энергетизированное дыхание). Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть. И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно; 2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо (4-6 раз).
6. **«Очищающее «ха» дыхание».** Друг за друга мы горой, посмеемся над бедой. И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2 – задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»); 3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.
7. **«Шипящее стимулирующее дыхание».** На друг друга пошипим, язычок мы укрепим. И.п. – о.с. 1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху (4-6 раз).
8. **«Воздушный шар поднимается вверх».** Ты, как шарик, полети, сверху землю огляди. И.п. – о.с., одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах. 1 – поднять плечи и ключицы (вдох); 2 – опустить плечи и ключицы (выдох) (4-6 раз).
9. **«Ветер».** Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул. И.п. – о.с. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки; 2 – задержать дыхание на 3-4 секунды; 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (6 раз).

***Комплекс 4***

1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на ее внешней стороне.
2. Дыхательные упражнения.
3. **«Удивимся».** Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. И.п. – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).
4. **«Плечи».** Поработаем плечами, пусть танцуют они сами. И.п. – о.с. 1 – плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; 2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатками и одновременно выдыхая (8 раз).
5. **«Язык трубкой».** Трубкой язычок сверни, головой слегка кивни. И.п. – о.с. Губы сложены «трубкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой», 1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки; 2 – закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3-5 секунд; 3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (6 раз).
6. **«Покачаемся».** Чтобы правильно дышать – себя нужно раскачать. И.п. – о.с. 1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох; 2 – медленно распрямиться и прогнуться назад, делая вдох (6 раз).
7. **«Поворот».** Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся. И.п. – о.с. 1 – сделать вдох; 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; 3 – и.п. То же в другую сторону (6 раз).
8. **«Погладь бочок».** Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

***Комплекс 5***

1. Ходьба по кругу на носках, на пятках, подскоком.
2. Дыхательные упражнения.
3. **«Крылья».** Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 - руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (6 раз).
4. **«Поднимемся на носочки».** Хорошо нам наверху, как же вы без нас внизу? 1 - подняться на носки, одновременно поднимая руки, и посмотреть на них (вдох); 2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (6 раз).
5. **«Покачивание».** Покачаемся слегка, ведь под нами облака. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (6 раз).
6. **«Поворот».** Надо посмотреть вокруг – рядом ли летит мой друг? И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (6 раз).
7. **«Хлопок».** Солнце мы хлопком все встретим, так полет свой мы отметим. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (5 раз).
8. **«Пчелы».** Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).
9. **«Приземление».** Приземлиться нам пора, завтра в сад нам, детвора И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 - руки поднять вверх (вдох); 2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох) (5 раз).

***Комплекс 6***

1. Ходьба по кругу друг за другом на носках, на пятках; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, бег – руки в стороны, жужжать, как жучки («ж-ж-ж).
2. Дыхательные упражнения.
3. **«Носик».** Мы немного помычим и по носу постучим. И.п. – о.с. 1 - сделать вдох носом; 2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
4. **«Носик».** Очень любим мы свой нос. А за что? Вот вам вопрос. И.п. – о.с. 1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох); 2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (6 раз).
5. **«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 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен) (6 раз).
6. **«Барабанщик».** Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, похлопать по коленям (выдох); 2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам (вдох (6 раз).
7. **«Трубач».** За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой» . 1 – вдох; 2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф» (4 раза).
8. **«Самолет».** Полетим на самолете, будем сильными в полете. И.п. – лежа на животе, опора на предплечья. 1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох); 2 – и.п. (выдох).
9. **«Прыжки».** Прыгнем влево, прыгнем вправо, а потом начнем сначала. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-4 – подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой (2 раза по 20 подпрыгиваний).
10. **«Дышим тихо, спокойно, плавно».** Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим. И.п. – о.с. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос (5-6 раз).