**МОБУ детский сад присмотра и оздоровления «Колобок» г.Данилова Ярославской области**

**Подготовила : Елена Сергеевна Кудрявцева – воспитатель 1 кв. категории**

**Осень 2015 г**

**Упражнение «Ветер»**

Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

Выдох спокойный, ненапряженный.

Дуст сильный ветерок — ф-ф-ф...

И качает так листок — ф-ф-ф...

****

**C:\Users\user\Desktop\73577634_0_35875_faa39128_Ljpg.png**

**Упражнение ПУЗЫРИКИ.**

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

****

**Упражнение НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

****

****

**Упражнение ГОВОРИЛКА**.

Вопросы задаёт воспитатель, дети отвечают.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

****

**Упражнение МЫШКА И МИШКА.**

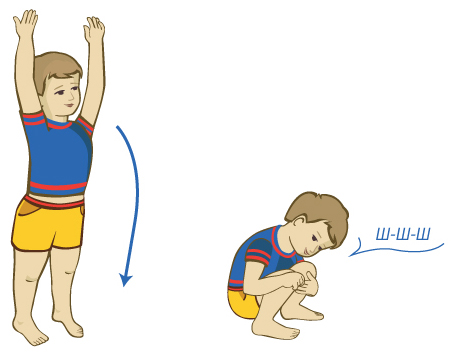
**У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)**

**У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)**

**Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)**

**Он же к ней не попадёт.**

**Повторить 3 – 4 раза.**

****

****

**Упражнение «СЕРДИТЫЙ ЁЖИК»**

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в ёжика.

Ёжик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозри­тельное и остановился. Вспомним, как во время опасности ежик сворачивается в клубочек. Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за пле­чи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола.Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бе­жит дальше.

Ежа руками не возьмешь -В клубок свернулся хитрый еж. Колючий очень еж на вид, На нас рассерженно фырчит: «П-ф-ф, п-ф-ф, п-ф-ф, Ф-р-р, ф-рр, ф-р-р».

повторить 3-5 раз.

****

**Упражнение Конькобежец.**

Расположите ноги на ширине плеч, руки согнуты в логтях, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

****

****

**Упражнение Снежный ком**

«Снежный ком». И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!».

Повторить медленно 3-5 раз.

****

**Упражнение Лыжник.**Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

****

****

**Упражнение САМОЛЁТ.**

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жужу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

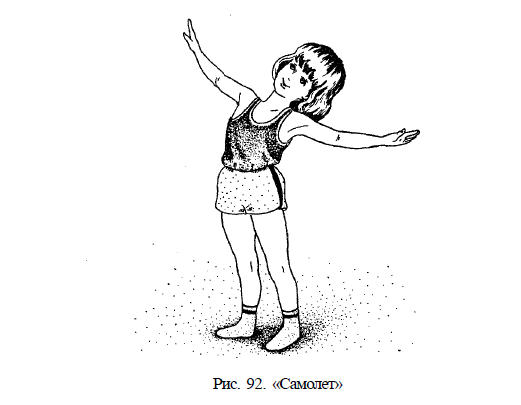
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж)

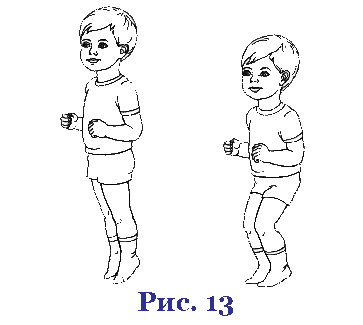
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

****

**Упражнение «Снеговик веселится».**

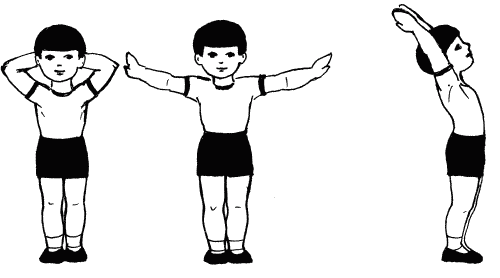
И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

****

****

**Упражнение «Часики»**

И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахи-вая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик - так». - /10-12 раз - на выдохе/. 

****

**Упражнение «Петух».**

И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки в стороны.

Хло¬пать ру-ками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку»

Повторить /5-6 раз - на выдо-хе/.

****

****

**Упражнение «Подуем на плечо».**

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, — вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

****

**Подуем на плечо,**

**Подуем на другое.**

**Нас солнце горячо**

**Пекло дневной порой.**

**Подуем на живот,**

**Как трубка станет рот.**

**Ну а теперь на облака**

**И остановимся пока.**

**Потом повторим всё опять:**

**Раз, два и три, четыре, пять ( Е. Антоновой-Чалой ).**

**Упражнение «Трубач».**

***Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».***

***Повторить 4-5 раз.***

****

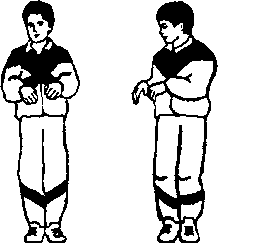
****

**Упражнение «Кошка»**

И. П. – встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с коротким шумным одновременным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели – вдох. Колени выпрямились – выдох пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Н о р м а:• 12 раз по 8 вдохов-движений;• 6 раз по 16 вдохов-движений.

****

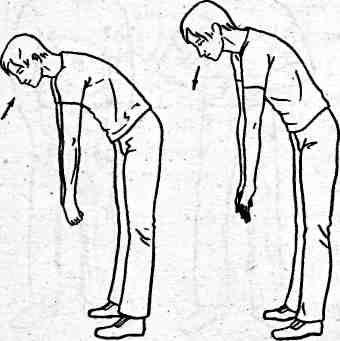
**Упражнение  Насос**

      1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

      2. Выполнять наклоны вперёд-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, **С-с-с** такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

      3. Выдох произвольный.

      Повторить 3-6 раз.

****

****

**Упражнение «Цветы» -**

Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

****

**Упражнение «Гуси шипят»**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

****

****

**Упражнение «УШКИ»**

*Исходное положение:* встаньте прямо, ноги на расстоянии чуть уже ширины плеч, спина, руки и плечи расслаблены, дыхание спокойное, диафрагменное, низом живота.

*Действие:* выполняйте покачивания головой. Сперва слегка наклоните голову вправо, правое ухо тянется к правому плечу, одновременно с этим делается энергичный шумный вдох носом. Затем сделайте наклон головы влево, устремив левое ухо к левому плечу – опять же снова сделав короткий шумный вдох. Покачивайте головой, таким образом, будто произносите «Ай-яй-яй!». Наклон вправо – вдох справа; наклон влево – вдох слева. Выдохи совершаются непроизвольно между вдохами через слегка приоткрытый рот. Посередине голову не останавливайте, шею старайтесь держать в расслабленном состоянии, плечи и корпус должны быть неподвижны, смотрите строго перед собой. Не двигайте плечами, не старайтесь дотягиваться плечом к уху. В данном упражнении работает лишь голова.

Выполняйте 12 циклов (по 8 вдохов-движений в каждом), между циклами 3-4 секунды оставляйте на отдых.

****

**Упражнение «Обними плечи»**

*Исходное положение:* встаньте прямо, ноги на ширине плеч, дыхание свободное, низом живота. Руки, согнутые в локтях, поднимите на уровень груди кистями друг к другу. Далее «бросайте» руки навстречу друг к другу, таким образом, чтобы левая рука стремилась к правому плечу, а правая рука  – к левой подмышке, словно вы хотите обнять себя.

Выполняйте 12 циклов (по 8 вдохов-движений в каждом), между циклами 3-4 секунды оставляйте на отдых.

****

****

Упражнение «ЛАДОШКИ»

*Исходное положение:* встаньте прямо, ноги на ширине плеч, дыхание свободное. Руки согните в локтях (локти должны быть направлены строгов низ) и поверните ладони от себя.

*Действие:* начинайте делать короткие шумные вдохи носом одновременно в такт сжимая ладони в кулаки, словно хотите схватить воздух. Сделайте подряд 8 ритмичных вдохов носом, затем опустите руки и немного отдохните 3-4 секунды. Это первый цикл! Теперь заново делаем подряд 8 вдохов носом.. и снова отдыхаем. Всего необходимо выполнить 12 циклов по 8 вдохов-движений в каждом.

!! Старайтесь при выполнении упражнения держать плечи в неподвижном состоянии. Делайте акцент на резком активном вдохе носом, выдох же пусть будет пассивным и совершенно беззвучным через слегка приоткрытый рот.

Это упражнения можно выполнять стоя, сидя или лежа.

*Предупреждение:* впервые выполняя данное упражнение вы можете почувствовать легкое головокружение. Не волнуйтесь, это реакция организма на изменение ритма дыхания. Упражнение «Ладошки» способствует прочистке энергетических каналов тела человека. В случае сильного головокружения – делайте упражнение в пол силы, давайте себе больше времени на отдых между циклами вдохов – от 5 до 10 секунд, проделайте урок в положении сидя. Когда ваше тело привыкнет – головокружение исчезнет само собой.

