**Комплексы корригирующих дыхательных упражнений для детей старших и подготовительных групп.**

**Комплекс 1. (у поручня, на расстоянии 30 см. от бортика).**

1. **И.п. – о.с., хват за поручень руками сверху. 1- быстрый вдох; 2-4 – глубокий присед, выдох.**
2. **И.п. – хват за поручень руками сверху, лежа на груди, ноги в безопорном положении. 1- согнуть руки (подтянуться), вдох; 2-4 – выпрямить руки, лицо в воду, выдох.**
3. **И.п. – тоже. 1- опора на прямые руки, поднять лицо из воды, вдох; 2-4 – опора на прямые руки, опустить лицо в воду, выдох.**
4. **«Нырки». И.п.- стойка боком к поручню, встречный хват двумя руками. 1- вдох; 2- с выдохом поднырнуть под поручень и, не отпуская рук, нырнуть с другой стороны.**
5. **И.п. - лежа на груди, хват за поручень рукой сверху, другая рука прижата к туловищу, движения ногами кролем (менять руки). 1- вдох, поворот головы к прижатой руке; 2-4 – лицо в воду, продолжительный выдох.**
6. **И.п. – лежа на спине, упор коленями в поручень, стопами в бортик, руки за головой, дыхание произвольное.**
7. **И.п. – лежа на груди, упор стопами в бортик, руки обратным хватом за поручень. 1- голова вверх, вдох; 2-4- голова вниз, выдох.**
8. **И.п. – о.с., руки на поручне хватом сверху. 1 - выпрыгнуть с опорой о поручень, вдох; 2-4 - глубокий присед, выдох.**

**Комплекс 2. (с гимнастической палкой).**

1. **И.п. – о.с., палка широким хватом за плечами. 1 – вдох; 2-4 - глубокий присед, продолжительный выдох.**
2. **И.п. – о.с., палка хватом локтями за спиной, ладони на животе. 1 - вдох; 2-4 - глубокий присед, продолжительный выдох.**
3. **«Штангист». И.п. – о.с., палка широким хватом перед грудью. 1 – вдох; 2-4 - глубокий присед, палку вверх, продолжительный выдох.**
4. **И.п. – о.с., палка широким хватом внизу. 1 - вдох; 2-4 - глубокий присед, палка в прямых руках вверх, выдох; 5 – вдох, палка широким хватом за плечами; 6-8 - глубокий присед, палку в прямых руках вверх, выдох.**
5. **«Нырки под гимнастическую палку». И.п. – о.с., палка у правого плеча встречным хватом за середину. 1 – вдох; 2 – с выдохом поднырнуть под палку, прямые руки вверху; 3 – вдох, палка у левого плеча; 4 – с выдохом поднырнуть под палку, прямые руки вверху.**
6. **И.п. – палка за спиной хватом локтями, ладони на животе. Плыть на груди, движения ногами кролем, вдох - голова вверх, выдох в воду.**
7. **И.п. – палка за спиной хватом локтями, ладони на груди. Плыть на спине, движения ногами кролем, дыхание произвольное.**
8. **И.п. - палка широким хватом за плечами. Плыть на спине, движения ногами кролем, дыхание произвольное.**
9. **И.п. –безопорное, лежа на груди, палка широким хватом в прямых руках. 1 – голова вверх, вдох; 2-4 – голова вниз, выдох.**
10. **И.п. – палка широким хватом перед грудью. 1 -вдох; 2-4 – глубокий присед, руки вперед, продолжительный выдох.**

**Комплекс 3. (с плавательной доской).**

1. **И.п. – о.с., доска в прямых руках горизонтально перед грудью. 1 – вдох; 2-4 - наклон вперед, лицо в воду, доска в прямых руках, продолжительный выдох.**
2. **И.п. – о.с., доска в согнутых руках перед грудью. 1 – вдох; 2 – глубокий присед, руки вверх (доска вертикально), выдох; 3-4 - тоже.**
3. **«Спрячемся под крышу». и.п. – о.с., доска в согнутых перед грудью руках (горизонтально). 1 - вдох; 2 – глубокий присед, руки вверх, доску перевести в горизонтальное положение хватом сверху над собой («спрятаться»), выдох; 3-4 – тоже.**
4. **«Спрячем доску вниз». И.п. – о.с., доска в согнутых пред грудью руках (вертикально). 1 – вдох; 2 – жим, руками вниз, доска вертикально, выдох; 3-4 – тоже.**
5. **«Спрячем доску за спину». И.п. – о.с., доска вертикально в согнутых в локтях руках за спиной хватом от себя. 1 – вдох; 2 – жим за спиной, руками вниз, доска вертикально, выдох; 3-4 – тоже.**
6. **«Толкаем доску». И.п. – о.с.,доска вертикально в согнутых перед грудью руках, хватом к себе. 1 – вдох; 2 – наклон вперед, руки вперед, доска вертикально хватом к себе, лицом в воду, выдох; 3-4 – тоже.**
7. **И.п. – о.с., доска в прямых руках перед грудью, хватом сверху за дальний край. 1 - вдох; 2 – колени к доске, опора прямыми руками о доску, выдох; 3-4 - тоже.**
8. **И .п. – о.с., доска в прямой руке хватом прямой кистью сверху за середину ближнего края (горизонтально), другая рука прижата к туловищу. 1 – поворот головы к прижатой руке, вдох; 2 – поворот головы в и.п., выдох в воду; 3-4 - тоже.**
9. **То же другой рукой в другую сторону.**
10. **«Стрела на груди». Скольжение с доской, хватом двумя руками впереди за ближний край, голова в воде.**
11. **«Стрела на спине». Скольжение с доской за спиной, хватом к себе.**
12. **«Стрела на спине 2». Скольжение с доской, прижатой к груди, хватом к себе.**
13. **И.п. - доска в прямых руках впереди, лицо в воде. Плыть на груди, движения ногами кролем, вдох – голова вверх, выдох в воду.**
14. **И.п. – тоже. Плыть на груди, движения ногами дельфином, вдох – голова вверх, выдох в воду.**
15. **И.п. – тоже. Плыть на груди, движения ногами дельфином, вдох – голова вверх, выдох в воду.**
16. **И.п. – безопорное, на правом боку, доска в правой руке, в сторону, хватом сверху за середину дальнего края. Плать на боку, движения ногами кролем, вдох – с поворотом головы в сторону, выдох в воду.**
17. **И.п. – доска в прямых руках за головой. Плыть на спине, движения ногами кролем, дельфином, брассом.**
18. **И.п. - доска в согнутых в локтях за спиной руках. Плыть на спине, движения ногами кролем, дельфином, брассом.**
19. **И.п. - доска прижата к груди. Плыть на спине, движения ногами кролем, дельфином, брассом.**
20. **И.п. – доска прижата к груди. Плыть на груди, движения ногами кролем.**

**Комплекс 4. (с нудлсом).**

1. **«Насос». И.п.-о.с., нудлс в согнутых пред грудью руках. 1 - вдох; 2-4 – наклон с жимом руками с нудлсом вниз, выдох.**
2. **«Большой насос». И.п.-о.с., нудлс в согнутых перед грудью руках. 1 – вдох; 2 - присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3-4 - тоже.**
3. **«Хлопки за спиной». И.п.-о.с., нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох; 2-4 – присед, сводить пружинящими движениями прямые руки за спиной, продолжительный выдох.**
4. **«Хлопки внизу перед собой». И.п. – о.с., нудлс широким хватом руками в стороны перед грудью. 1 - вдох; 2-4 – присед, сводить пружинящими движениями прямые руки вниз перед собой, продолжительный выдох.**
5. **«Жим за спиной». И.п. – о.с., нудлс средним хватом за спиной. 1 – вдох; 2 - присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3-4 – тоже.**
6. **«Хлопки под ногами». И.п. – о.с., нудлс широким хватом за спиной. 1 – вдох; 2 - присед, поднять вперед ноги, согнутые в коленях, хлопок под ними, выдох; 3-4 – тоже.**
7. **«Покажем ножки!» и.п. – безопорное положение, нудлс широким хватом за спиной, ноги вперед, согнуты в коленях. 1 - вдох; 2 - выпрямить ноги вперед, выдох; 3 – вдох, и.п.; 4 – выпрямить ноги, разведенные в стороны, вперед, выдох.**
8. **«Хлопки скрестно по коленям». И.п. – о.с., нудлс широким хватом за спиной. 1 - вдох; 2 – мах скрестно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается колена, выдох; 3 – вдох, и.п.; 4 – мах скрестно другой ногой, выдох.**
9. **«Хлопки скрестно по пяткам». И.п. – о.с., нудлс широким хватом за спиной. 1 – вдох; 2 – мах скрестно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается пятки, выдох; 3 - вдох, и.п.; 4 – мах скрестно другой ногой, выдох.**
10. **«Хлопки скрестно по пяткам за спиной». И.п. – о.с., нудлс широким хватом за спиной. 1 – вдох; 2 - мах скрестно назад согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается сзадипятки, выдох; 3 – вдох; 4 – мах скрестно назаддругой ногой, выдох.**
11. **«Перекаты вперед-назад». И.п. – вис, нудлс широким хватом за спиной, руки вперед, группировка. 1 – вдох; 2 - перекат назад, ноги вперед, руки в стороны, выдох; 3 - вдох, и.п.; 4 – перекат вперед, ноги назад, руки вперед, выдох.**
12. **«Перекаты в стороны». И.п. – вис, нудлс широким хватом за спиной, руки в стороны, группировка. 1 – вдох; 2 – перекат вправо, ноги влево, опора о нудлс в правой руке, выдох; 3 – вдох, и.п.; 4 – перекат влево, ноги вправо, опора о нудлс в левой руке, выдох.**
13. **«Скакалка». И.п. – о.с., нудлс средним хватом перед грудью. 1 – вдох; 2 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами назад, выдох; 3 – вдох, и.п.; 4 – группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами вперед, выдох.**

**\*\*\***

**Отдых на воде с нудлсом.**

* **В вытянутых вперед руках и под грудью, и.п. (на груди с учетом нарушения осанки);**
* **За плечами, руки в стороны и под коленями, на спине (с учетом нарушения осанки).**

**\*\*\***

**Плавание с движением ногами кролем, дельфином, брассом, на груди; нудлс в следующих положениях:**

* **В вытянутых вперед руках;**
* **Под грудью;**
* **За спиной узким хватом.**

**\*\*\***

**Плавание с движением ногами кролем, дельфином, брассом на спине; нудлс в следующих положениях:**

* **За головой;**
* **За плечами, руки широким хватом в стороны;**
* **Прижав к груди;**
* **В прямых руках, прижатых к ногам.**

**\*\*\***

**Плавание на боку на стороне искривления.**

**«Баланс на воде» - сидя на нудлсе, выполняя плавно гребковые движения руками.**

**«Групповое плавание» на двух и более нудлсах:**

* **Фронтальное проплывание с движениями ногами различными способами на груди и на спине.**
* **Траспортировка «уставшего» на воде.**
* **В колонне с опорой на два нудлса;**
* **Перевороты по команде из положения на груди в положение на спине и обратно.**

**Комплекс 5. (с аквагантелями).**

1. **И.п. – о.с., гантели в согнутых руках, под мышками. 1 – вдох; 2 – присед, жим гантелями вниз, выдох; 3-4 - тоже.**
2. **И.п. – о.с., гантели в прямых руках, разведенных в стороны. 1 - вдох; 2 – присед, свести прямые руки вниз к бедрам, выдох; 3-4 - тоже.**
3. **И.п. –то же. 1 – вдох; 2 – присед, свести прямые руки вниз за спину, выдох; 3-4 - тоже.**
4. **И.п. –то же. 1 – вдох; 2 - присед, свести прямые руки вниз перед собой, выдох; 3-4 - тоже.**
5. **«Насос». И.п. –о.с., одна рука согнута в локте, гантель под мышкой, другая выпрямлена и опущена. 1 - вдох; 2-4 - присед, жим руками (поочередно) вниз, продолжительный выдох.**
6. **«Бокс». И.п. – о.с., гантели в согнутых перед грудью руках. 1 – вдох; 2-4 - присед, жим руками (поочередно) вперед, продолжительный выдох.**
7. **И.п. – о.с., гантели в согнутых пред грудью руках, локти в стороны. 1 – вдох; 2-4 - присед, три жима одновременно двумя руками вперед, продолжительный выдох.**
8. **И.п. – о.с., гантели в прямых руках, разведенных в стороны. 1 – вдох; 2-4 – присед, «хлопки» прямыми руками перед собой, продолжительный выдох.**
9. **И.п. – то же. 1 – вдох; 2 - присед, подняв согнутые в коленях ноги, «хлопок» под собой, выдох; 3-4 – тоже.**
10. **И.п. – то же. 1 – вдох; 2 – присед, левая рука в сторону, правая – вниз за спину к левой пятке, выдох; 3 – вдох, и.п.; 4 – присед, правая рука в сторону, левая вниз за спину к правой пятке, выдох.**

**\*\*\***

**Плавание с движениями руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине с гантелями в ногах.**

**Скольжение в различных положениях на груди и на спине с гентелями.**

* **В вытянутых вперед руках;**
* **В прямых руках, разведенных в стороны;**
* **В руках, прижатых к туловищу;**
* **Под мышками;**
* **В руках, скрещенных за спиной;**
* **В положении одна рука впереди, другая в сторону (учитывать нарушение осанки).**

**\*\*\***

**Плавание с движениями ногами брассом, дельфином, кролем на груди и на спине с гантелями :**

* **В вытянутых вперед руках;**
* **В прямых руках, разведенных в стороны;**
* **В руках, прижатых к туловищу;**
* **Под мышками;**
* **В руках, скрещенных за спиной;**
* **В положении одна рука впереди, другая в сторону (учитывать нарушение осанки).**