**Комплексы корригирующих дыхательных упражнений для детей младших и средних групп.**

**Комплекс 1. (без предмета)**

1. **И.п. – о.с., руки на поясе. 1- быстрый вдох; 2-4 – глубокий присед, продолжительный выдох.**
2. **И.п. – о.с., руки к плечам. 1- быстрый вдох; 2-4 – глубокий присед, продолжительный выдох.**
3. **«Веселые лодочки». И.п. – тоже. 1 - быстрый вдох; 2-4 – глубокий присед, выдох, кружение ладошками вверху.**
4. **«Сильные ладошки». И.П. – тоже. 1 - быстрый вдох; 2-4 – глубокий присед, выдох, руки вверх, сжимание – разжимание кулаков (3-4 раза).**
5. **«высокие прыжки». И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – выпрыгивание вверх, быстрый вдох; 2-4 – глубокий присед, продолжительный выдох.**
6. **«Звезда». И.п. – безопорное положение лежа на груди. 1 – вдох, голова вверху; 2-4 – продолжительный выдох, голова опускается в воду.**
7. **«Отдых на воде». И.п. – лежа на спине («звезда»). Произвольное дыхание.**
8. **«Хлопаем в ладоши». И.п. – о.с. руки к плечам. 1 – вдох; 2-4 – глубокий присед, три хлопка руками над головой, выдох.**
9. **«Силачи». И.п.-о.с., руки за спиной. 1- вдох; 2- глубокий присеет, руки к плечам, выдох; 3-4 – тоже.**
10. **«Приветствие галчат». И.п.-о.с., руки к плечам, кисть прямо, большой палец к средней фаланге среднего пальца. 1- вдох; 2-4 – глубокий присед, руки вверх, сжимать-разжимать кисти, поворачивать их в стороны, продолжительный выдох.**

**Комплекс 2. (с массажным кольцом)**

1. **И.п.-о.с., кольцо в двух руках прижать к груди. 1- вдох; 2-4 – гдубокий присед, руки вперед, продолжительный выдох.**
2. **И.п. – тоже. 1 – вдох; 2-4 – глубокий присед, руки вверх, продолжительный выдох.**
3. **«Удержи, не урони!». И.п.-о.с., руки в стороны, кольцо на голове («шляпка»). 1- вдох; 2-4- - глубокий присед, руки вверх, покачать шляпкой, продолжительный выдох.**
4. **«Водолаз в масле». И.п.-.о.с., кольцо в прямых руках перед собой («маска»). 1- вдох; 2-4- - глубокий присед, согнуть руки, продолжительный выдох в маску.**
5. **«Шляпка». И.п.-.о.с., кольцо в прямых руках перед собой («маска»). 1 – вдох; 2-4- - глубокий присед, руки вверх, покачать «шляпкой», продолжительный выдох.**
6. **И.п.-о.с., кольцо в правой руке внизу. 1-дох; 2-4 – глубокий присед, руки вверх, преложить кольцо из правой руки в левую; 5- вдох, руки в стороны; 6-8- - глубокий присед, руки вниз, за спиной преложить кольцо из левой руки в правую, выдох.**
7. **И.п.-о.с., руки в стороны, кольцо в правой руке. 1- вдох; 2-4- - глубокий присед, руки вниз, за спиной положить кольцо из правой руки в левую, выдох; 5 – вдох, руки в стороны; 6-8- - глубокий присед, руки вниз, за спиной переложить кольцо из левой руки в правую, выдох.**
8. **И.п.- лежа на груди, хват руками за поручень, кольцо держать стопами. 1- согнуть руки, подтянуться , вдох; 2-4 – выпрямить руки, опустить лицо в воду, выдох.**
9. **Плыть на спине, кольцо прижать к груди, движения ногами кролем.**
10. **Плыть на груди, стопами, коленями удерживать массажное кольцо, движениями руками брассом, дельфином и кролем.**

**Комплекс 3. (с массажным мячом)**

1. **«Лепим колобок!» и.п.-о.с., массажный мячик («колобок») в руках пред грудью. 1- вдох, катать колобок ладошками; 2 – присед, выдох, продолжать катать колобок ладошками; 3-4- тоже.**
2. **«Покажем колобок!» и.п.-о.с., массажный мячик («колобок») в руках пред грудью. 1- вдох, колобок перед грудью; 2- присед, руки вперед, показать колобок, выдох; 3-4- - тоже.**
3. **«остудим колобок!». И.п. – о.с., руки на поясе, мячик лежит на воде перед грудью. 1 – полный выдох; 2- наклон вперед, руки на поясе, выдох, остудим колобок; 3-4 – тоже.**
4. **«Вращаем колобок!» и.п.-о.с., мячик в одной руке пред грудью, другая на поясе. 1- вдох, закрутить мячик; 2- присед в соду, руки на поясе, выдох; 3-4-тоже.**
5. **«Спрячемся от колобка!» и.п.-о.с., руки на поясе, мяч свободно на воде перед грудью. 1- вдох; 2- глубокий присед в воду, выдох; 3-4- тоже.**
6. **«Колобок высоко!» И.п.-о.с., руки к плечам, мяч («колобок») в правой руке. 1- вдох; 2- присед, руки вверх, предать мяч из правой руки в левую над головой, выдох; 3- о.с., руки к плечам, мяч в левой руке, вдох; 4- присед, руки вверх, епердать мяч из левой руки в правую над головой, выдох.**
7. **«Спрячем колобок!» И.п.-о.с., руки в стороны, мяч («колобок») в правой руке, смотреть на мяч. 1- вдох; 2 – присед, руки вниз за спину, передать мяч из правой руки в левую, выдох; 3- о.с., руки в стороны, мяч в левой руке, смотреть на мяч, вдох; 4 – присед, руки вниз за спину, передать мяч из левой руки в правую, выдох.**
8. **«Передаем мяч в группировке». И.п. -о.с., руки в стороны, мяч в одной руке. 1- вдох; 2 – группировка в безопорном положении, мяч из одной руки в другую через низ, выдох; 3-4-тоже.**
9. **«Кто лучше спрячет колобок?» и.п.-о.с., мяч в руках перед грудью. 1- вдох; 2-4 – группировка в безопорном положении («поплавок»), мяч спрятать к животу, продолжительный выдох.**
10. **Скользить на груди, мяч в прямых руках впереди.**
11. **Скользить на спине, мяч прижат к груди.**
12. **Плыть на груди, движения ногами кролем (дельфином, брассом), мяч в прямых руках впереди.**
13. **Плыть на спине, движения ногами кролем, мяч в прямых руках за головой.**
14. **Плыть на спине, движения ногами кролем, мяч прижат к груди.**
15. **«Вертушка». Плыть ногами кролем, руки вперед, мяч в руках, менять положение: на груди, на спине, на груди.**