**Упражнение № 1.**

**«ПУЗЫРИКИ»**

Пусть ребёнок сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнение № 2.**

**«НАСОСИК»**

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

**Упражнение № 3.**

**«ГОВОРИЛКА»**

Вы задаёте вопросы, ребёнок отвечает.

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 № 4.**

**«САМОЛЁТ»**

Рассказывайте стихотворение, а ребёнок пусть выполняет движения в ритме стиха:

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 № 5.**

**«МЫШКА И МИШКА»**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

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 № 6.**

**«ВЕТЕРОК**»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*.

*Повторить 3-4 раза.*

**Упражнение № 7.**

**«КУРОЧКИ»**

Выполняйте вместе с ребёнком. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки - «крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох.

*Повторить 5 раз.*

**Упражнение № 8.**

**«ПЧЁЛКА»**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» *(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)*

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу *(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место)*.

*Повторить 5 раз.*

Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

**Упражнение № 9.**

**«КОСИМ ТРАВУ**»

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу, И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу, Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками. *Повторить 3 – 4 раза.*

**Упражнение № 10.**

**«ЧАСИКИ»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

*Повторять 10–12 раз.*

**Упражнение № 11.**

**«ТРУБАЧ»**

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф».

*Повторить 4–5 раз.*

**Упражнение № 12.**

**«ПЕТУХ»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

*Повторить 5–6 раз.*

**Упражнение № 13.**

**«КАША КИПИТ»**

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

*Повторить 3–4 раза.*

**Упражнение № 14.**

**«ПАРОВОЗИК»**

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

*Повторять в течение 20–30 с.*

**Упражнение № 15.**

**«НА ТУРНИКЕ»**

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». *Повторить 3–4 раза.*

**Упражнение № 16.**

**«ШАГОМ МАРШ!»**

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

*Повторять в течение 1, 5 мин.*

**Упражнение № 17.**

**«ЛЕТЯТ МЯЧИ!»**

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

*Повторить 5–6 раз.*

**Упражнение № 18.**

**«НАСОС»**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с».

*Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.*

**Упражнение № 19.**

**«РЕГУЛИРОВЩИК»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

*Повторить 5–6 раз.*

**Упражнение № 20.**

**«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

*Повторить 4–5 раз.*

**Упражнение № 21.**

**«ЛЫЖНИК»**

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

**Упражнение № 22.**

**«МАЯТНИК»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

*Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.*

**Упражнение № 23.**

**«ГУСИ ЛЕТЯТ»**

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

**Упражнение № 24.**

**«СЕМАФОР»**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с».

*Повторить 3–4 раза.*

**Упражнение № 25.**

**«БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ»**

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

**Упражнение № 26.**

**«ПАРОВОЗ»**

Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. *Повторите с ребенком пять-шесть раз.*

**Упражнение № 27.**

**«ЛЕТЯТ ГУСИ»**

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у".

*Повторите с ребенком восемь-десять раз.*

**Упражнение № 28.**

**«АИСТ»**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш".

*Повторите с ребенком шесть-семь раз.*

**Упражнение № 29.**

**«ДРОВОСЕК»**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах".

*Повторите с ребенком шесть-восемь раз.*

**Упражнение № 30.**

**«МЕЛЬНИЦА»**

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче.

*Повторите с ребенком семь-восемь раз.*

**Упражнение № 31.**

**«КОНЬКОБЕЖЕЦ»**

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р".

*Повторите с ребенком пять-шесть раз.*

**Упражнение № 32.**

**«СЕРДИТЫЙ ЕЖИК»**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

*Повторите с ребенком три-пять раз.*

**Упражнение № 33.**

**«ЛЯГУШОНОК»**

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните".

*Повторите три-четыре раза.*

**Упражнение № 34.**

**«В ЛЕСУ»**

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. *Повторите с ребенком пять-шесть раз.*

**Упражнение № 35.**

**«ВЕСЕЛАЯ ПЧЕЛКА»**

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос *(звук и взгляд направить к носу)*, на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

**Упражнение № 36.**

**«ВЕЛИКАН И КАРЛИК»**

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

**Упражнение № 37.**

**«ПОСЛУШАЕМ СВОЕ ДЫХАНИЕ»**

И. п.: стоя, сидя, лёжа *(как удобно в данный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно)*;

какое дыхание: поверхностное *(лёгкое)* или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом *(автоматической паузой)*; тихое, неслышное дыхание или шумное.

**Упражнение № 38.**

**«ДЫШИМ ТИХО, СПОКОЙНО И ПЛАВНО»**

И. п.: стоя, сидя, лёжа *(это зависит от предыдущей физической нагрузки)*. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

*Повторить 5-10 раз.*

**Упражнение № 39.**

**«ПОДЫШИ ОДНОЙ НОЗДРЕЙ»**

И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох *(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

*Повторить 3-6 раз.*

**Упражнение № 40.**

**«ВОЗДУШНЫЙ ШАР»**

*(Дышим животом, нижнее дыхание)*.

И. и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

**Упражнение № 41.**

**«ВОЗДУШНЫЙ ШАР В ГУДНОЙ КЛЕТКЕ»**

*(среднее, рёберное дыхание)*

И. п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

*Повторить 6-10 раз.*

**Упражнение № 42.**

**«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»**

*(верхнее дыхание)*

И. п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

*Повторить 4-8 раз.*

**Упражнение № 43.**

**«ВЕТЕР»**

*(очистительное полное дыхание)*.

И. п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

**Упражнение № 44.**

**«РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ»**

И. п.: стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

**Упражнение № 45.**

**«ЁЖИК»**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный *(как ёжик)*, с напряжением мышц всей носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается)*. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

*Повторить 4-8 раз.*

**Упражнение № 46.**

**«ГУБЫ ТРУБКОЙ»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение *(как бы глотаешь воздух)*.
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

*Повторить 4-6 раз.*

**Упражнение № 47.**

**«УШКИ»**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

**Упражнение № 48.**

**«ПУСКАЕМ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

**Упражнение № 49.**

**«ЯЗЫК «ТРУБКОЙ»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

**Упражнение № 50.**

**«ИНОПЛАНЕТЯНЕ»**

И. п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный *(ая)*».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**Упражнение № 51.**

**«ПЛАНЕТА «САТ-НАМ» - ОТЗОВИСЬ!»**

*(йоговское дыхание)*.

И. п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

*Повторить 3-5 раз.*

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам».

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

**Упражнение № 52.**

**«ПАРТИЗАНЫ»**

Стоя, палка *(ружьё)* в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

*Повторять 1, 5 мин.*