

## **«Послушаем свое дыхание».**

И.п. – стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).  
Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию.

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 (легкое) или глубокое?

Какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно, с определенным интервалом (автоматической паузой).

Тихое, неслышное дыхание или шумное.

## **«Дышим тихо, спокойно и плавно».**

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

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.

Повторить 5 – 10 раз.

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже поставленная к носу ладонь, не ощущала струю воздуха при выдыхании.

## **«Подышим одной ноздрей».**

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

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась яма.
- 3 – 4. То же другими ноздрями. Повторить 3 – 6 раз.

## **«Воздушный шар».**

И.п. – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка. На нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4 – 10 раз.

## «Воздушный шар в грудной клетке»

И.п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6 – 10 раз.

## «Воздушный шар поднимается вверх»

И п. – лежа, 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.

## **«Ветер»**

И.п. – лежа, сидя, стоя.

Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, 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.

Повторить 3-4 раза.

## **Радуга, обними меня.**

И.п. – стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед. Затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи. Одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза. Далее повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно».

### **«Ежик».**

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

Повторить 4-8 раз.

### **Губы «трубкой».**

Тянем губы трубочкой, делаем их дудочкой.

Получилась трубочка, заиграла дудочка.

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

Повторить 4-6 раз.

## **«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.

## **«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.

## **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 легкие, раздувая живот и ребра 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.

## **«Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав в кулаки.
2. Выполнить наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом . Сделать 5-7 пружинистых наклонов и вдохов.
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

**Примечание:** при вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

## **Комплекс дыхательной гимнастики №3.**

Проводится в игровой форме.

### **«Ветер на планете».**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №1.

### **«Планета «Сат – Нам» - отзовись!»**

**Цель:** учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

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 3-5раз.

**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». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

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

## **«На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим , тихо, спокойно и плавно из комплекса №1. но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

## **«Инопланетяне».**

**Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» - отзовись!»

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п. – 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4раза стоя.

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

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

#### УПРАЖНЕНИЕ №4.

1. «Погреемся». И.п.- стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «У-х-х! У-х-х!»; вернуться в и.п. Повт. 8-10 раз.
2. «Мельница». И.п.- стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения. Вернуться в и.п. Повт. 6-7 раз.
3. «Конькобежец». И.п.- стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперёд. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р». Повт. 5-6-р.
4. «Сердитый ежик». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа: «П-ф-ф», затем «Ф-ф-ф». Повт. 3-5 раз.
5. «Лягушонок». И.п. – стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести : «К-в-а-а-к».
6. «В лесу». И п. – о.с. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать: «А-у-у».
7. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).
8. «Великан и карлик». Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

## УПРАЖНЕНИЕ №5.

1. «Поиграй на трубе». И.п. – стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и подражая: «Ту! Ту! Ту!» . Повт. 15-20 секунд.
2. «Косарь». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х.» . Выполнять в среднем темпе 5-8 раз.
3. «Дровосек». И.п. – стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами. Повт. 5-8 раз.
4. «Лови комара». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з-з-з! Повт. 4-5- раз.
5. «Помашки крыльями, как петух». И.п. – то же. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!» . Повт. 5-6 раз.
6. «Паровоз» Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!» . Повт. 20-30 секунд.
7. «Погреемся». И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками, произнося: «Б-р! Б-р! Б-р!» , опустить руки. Выполнять в среднем темпе 4-6-раз.
8. «Вертушки». И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!» . Выполнять в среднем темпе 5-7 раз.
9. «Маятник». И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к! Т-а-к!» . Выполнять в среднем темпе 8-9- раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ №4.

1. «Погреемся». И.п.- стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «У-х-х! У-х-х!» вернуться в и.п. Повт. 8-10 раз.
2. «Мельница». И.п.- стоя, ноги вместе, руки вверх, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения. Вернуться в и.п. Повт. 6-7 раз.
3. «Конькобежец». И.п.- стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р». Повт. 5-6-р.
4. «Сердитый ежик». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа: «П-ф-ф», затем «Ф-ф-ф». Повт. 3-5 раз.
5. «Лягушонок». И.п. – стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести : «К-в-а-а-к».
6. «В лесу». И п. – о.с. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать: «А-у-у».
7. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчелку).
8. «Великан и карлик». Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

#### УПРАЖНЕНИЕ №5.

1. «Поиграй на трубе». И.п. – стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и подражая: «Ту! Ту! Ту!» . Повт. 15-20 секунд.
2. «Косарь». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперед, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х.». Выполнять в среднем темпе 5-8 раз.
3. «Дровосек». И.п. – стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперед, опуская руки между ногами. Повт. 5-8 раз.
4. «Лови комара». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося: «З-з-з-з! З-з-з-з! Повт. 4-5- раз.
5. «Помаша крыльями, как петух». И.п. – то же. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!». Повт. 5-6 раз.
6. «Паровоз» Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!». Повт. 20-30 секунд.
7. «Погреемся». И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками, произнося: «Б-р! Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе 4-6-раз.
8. «Вертушки». И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р! Х-р-р-р!». Выполнять в среднем темпе 5-7 раз.
9. «Маятник». И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к! Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе 8-9- раз.

## «Планета «Сат – Нам» - отзовись!»

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 3-5раз.

**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». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

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

## «Инопланетяне».

И.п. – 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4раза стоя.

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

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