Дыхательная гимнастика

  Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система вашего малыша будет развиваться правильно.

 К тому же, если ребенок не здоров, прекращать упражнения не нужно: дыхательные упражнения только ускорят процесс выздоровления. А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;

- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;

- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

         А чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);

- выдыхать воздух следует плавно и длительно; - щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

       Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;

- резко побледнел или покраснел;

- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;

- начали дрожать кисти его рук

. Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

**Дыхательная гимнастика «Качели»**

**Цель**: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.

**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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.

**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

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.

**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Дыхательная гимнастика «Листопад»**

**Цель**: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**

**Цель:** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**Дыхательная гимнастика «Пушок»**

**Цель**: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**Дыхательная гимнастика «Жук»**

**Цель:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**Дыхательная гимнастика «Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Дыхательная гимнастика «Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**Дыхательная гимнастика «Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**Дыхательная гимнастика «Каша кипит**»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**Дыхательная гимнастика «Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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

**Дыхательная гимнастика «Регулировщик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

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.

**Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

**Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**Дыхательная гимнастика «Трубач»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**Дыхательная гимнастика «Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

**Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**Дыхательная гимнастика «Бегемоты»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос  
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемоты, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Дыхательная гимнастика «Курочка»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**Дыхательная гимнастика «Парящие  бабочки»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

**Дыхательная гимнастика «Аист»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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.

**Дыхательная гимнастика «В лесу»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

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.

**Дыхательная гимнастика «Волна»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**Дыхательная гимнастика «Хомячок»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**Дыхательная гимнастика «Лягушонок»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

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.

**Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев»**

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**Комплексы дыхательной гимнастики**

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. У родителей часто возникают вопросы о здоровье. Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью?

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям. По данным исследований удельный вес часто болеющих детей первых шести лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.   
Такие дети с большими усилиями по сравнению со здоровыми преодолевают трудности в усвоении знаний. С более значительными психофизиологическими затратами справляются с предъявляемыми к ним требованиями, предусмотренными условиями жизни и воспитания в дошкольном учреждении.   
Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим  возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.  
Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.   
Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.   
Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).  
Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.  
Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка,  укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать    
Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах.   
Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.   
На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.   
Основудыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным  и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений..   
Предлагается 6 комплексов занятий. Чтобы увеличить интерес детей к ним, к каждому упражнению подобрано небольшое стихотворение.

**КОМПЛЕКС N 1**

1.     Часики

Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.  
*И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.*  
*1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);*  
*2 - взмах руками назад – «так» (выдох).*

1.     Петушок

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – поднять руки в стороны (вдох);*  
*2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).*

1.     Насос

Накачаем мы воды,   
Чтобы поливать цветы.  
*1 -  наклон туловища в правую сторону (вдох);*  
*2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).*

1.     Семафор

Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.  
*И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.*  
*1 – поднимание рук в стороны (вдох);*  
*2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).*

1.     Дыхание

Тихо-тихо мы подышим,   
Сердце мы свое услышим.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;*  
*2 – плавный  выдох через нос.*

1.     Дыхание

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;*  
*2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки.  Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх*

**КОМПЛЕКС N 2**

1.     Гуси летят

Гуси высоко летят.   
На детей они глядят.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – руки поднять в стороны (вдох);*  
*2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)*

1.     Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;*  
*2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)*

1.     Регулировщик

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.  
*И.п. – ноги на ширине плеч.*  
*1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);*  
*2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)*

1.     Маятник

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.  
*И.п. – руки на поясе (вдох).*  
*1 – наклон вправо (выдох);*  
*2 – и.п. (вдох);*  
*3 – наклон влево (выдох);*  
*4 - и.п. (вдох).*  
*Выдох со звуком «т-у-у-х».*

1.     Радуга, обними меня

*И.п. – о.с.*  
*1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;*  
*2 – задержать дыхание на 3-4 сек;*  
*3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот  грудную* *клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.*

1.     Вырасти большой

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);*  
*2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).*  
*Произносить звук «у-х-х».*

**КОМПЛЕКС N 3**

1.     Крылья

Крылья вместо рук у нас,  
Так летим – мы высший класс.  
*И.п. – ноги слегка расставлены.*  
*1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);*  
*2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).*

1.     Поднимемся на носочки

Хорошо нам наверху!  
Как же вы без нас внизу?  
*И.п. – ноги слегка расставлены.*  
*1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);*  
*2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).*

1.     Покачивание

Покачаемся слегка,  
Ведь под нами облака.  
*И.п. – ноги на ширине плеч.*  
*1 – наклон вправо – «кач» (вдох);*  
*2 – наклон влево – «кач» (выдох).*

1.     Поворот

Надо посмотреть вокруг.  
Рядом ли летит мой друг?  
*И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.*  
*1 – повернуться вправо (вдох);*  
*2 – и.п. (выдох);*  
*3 – повернуться влево (вдох);*  
*4 - и.п. (выдох).*

1.     Хлопок

Солнце мы хлопком все встретим,  
Так полет свой мы отметим.  
*И.п. – ноги слегка расставлены.*  
*1 – поднять руки вверх (вдох);*  
*2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);*  
*3 – развести руки в стороны (вдох);*  
*4 – и.п. (выдох).*

1.     Пчелы

Мы представим, что мы пчелы,  
Мы ведь в небе – новоселы.  
*И.п. – ноги слегка расставлены.*  
*1 – развести руки в стороны (вдох);*  
*2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).*

1.     Приземление

Приземляться нам пора!  
Завтра в сад нам, детвора!  
*И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.*  
*1 – руки поднять вверх (вдох);*  
*2 – наклон вперед с одновременным опусканием*

**КОМПЛЕКС N 4**

1.     Ушки

Ушки слышать все хотят  
 Про ребят и про зверят.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;*  
*2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.*

1.     Задувание свечи

(энергетизированное дыхание)  
Нужно глубоко вдохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.  
*И.п. – ноги на ширине плеч.*  
*1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;*  
*2 - губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упр-ия корпус держать прямо.*

1.     Губы трубкой

Чтобы правильно дышать,  
Нужно воздух нам глотать.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – полный вдох через нос, втягивая живот;*  
*2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;*  
*3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;*  
*4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.*

1.     Воздушный шар поднимается вверх

Ты, как шарик, полети,  
Сверху землю огляди.  
*И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.*  
*1 – поднять плечи и ключицы (вдох);*  
*2 – опустить плечи и ключицы (выдох).*

1.     Очищающее «ха» - дыхание

Друг за друга мы - горой,  
Посмеёмся над бедой.  
*И.п. – ноги на ширине плеч.*  
*1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;*  
*2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);*  
*3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.*

1.     Шипящее стимулирующее дыхание

Друг на друга пошипим,  
Язычок мы укрепим.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – вдох через нос в естественном темпе;*  
*2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.*

1.     Ветер

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с ваших щек сдул.  
*И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.*  
*1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;*  
*2 – задержать дыхание на 3-4 сек;*  
*3 – сквозь сжатые губы  с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.*

**КОМПЛЕКС N 5**

1.     Удивимся

Удивляться чему есть –   
В мире всех чудес не счесть.  
*И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;*  
*1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;*  
*2 – и.п.*

1.     Плечи

Поработаем плечами,  
Пусть танцуют они сами.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;*  
*2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.*

1.     Поворот

Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – сделать вдох;*  
*2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;*  
*4 – и.п.*  
*То же, выполнять в другую сторону.*

1.     Язык трубкой

«Трубкой» язычок сверни,    
Головой слегка кивни.  
*И.п. – о.с, губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».*  
*1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;*  
*2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;*  
*3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.*

1.     Покачаемся

Чтобы правильно дышать,  
Себя нужно раскачать.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;*  
*2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох.*

1.     Погладь бочок

Мы погладим свой  бочок  
От плеча до самых ног.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);*  
*2 – опустить руку и плечо (выдох).*  
*То же, выполнить в другую сторону.*

**КОМПЛЕКС N 6**

1.     Гудок парохода

Прогудел наш пароход,  
В море всех он нас зовет.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – через нос с шумом набрать воздух;*  
*2 – задержать дыхание на 1-2 сек;*  
*3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).*

1.     Носик

Мы немного помычим  
 И по носу постучим.  
*И.п. – о.с.*  
*1 – сделать вдох через нос;*  
*2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.*

1.     Курносик

Очень любим мы свой нос.  
А за что? Вот в чем вопрос!  
*И.п. – о.с.*  
*1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);*  
*2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.*

1.     Барабанщик

Мы слегка побарабаним  
И сильнее сразу станем.  
*И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.*  
*1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);*  
*2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).*

1.     Трубач

За собой трубач зовет,  
Он здоровье нам дает.  
*И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».*  
*1 – вдох;*  
*2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».*

1.     Самолет

Полетим на самолете,  
Будем сильными в полете.  
*И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.*   
*1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);*  
*4 – и.п. (выдох).*

1.     Прыжки

Прыгнем влево, прыгнем вправо,  
А потом начнем сначала.   
*И.п. – руки на поясе.  1–4 –подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево.  Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.*

1.     Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.  
*И.п. – о.с.  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.*

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).  
Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).   
После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.  
Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.