

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1. «Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».
- 2. «Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 - руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 - руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
- 3. «Ворона».** И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «Кар-Кар».
- 4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».** И.п.: о.с. вдох - руки в стороны; 2 - выдох - наклон туловища вправо; вдох - вернуться в и.п.; 4 - то же влево.
- 5. «Вырасту большой».** И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «Ух-х-х».
- 6. «Грибок».** И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).
- 7. «Гуси».** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, износить «ш-ш-ш».
- 8. «Гуси-лебеди летят».** Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».
- 9. «Дышим животом».** Руки на животе - вдох и выдох носом. Руки за спину - вдох и выдох носом.
- 10. «Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги «ф-ф-ф»).
- 11. «Журавль».** И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.
- 12. «Заводные машинки».** И.п.: о.с. руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».
- 13. «Здравствуй, солнышко!».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.
- 14. «Каланча».** И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «С-С-С».
- 15. «Каша кипит», или «Варим кашу».** И.п.: О.С., одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая

живот.

16. «Лотос». И.П.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

17. «Луговые цветы». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

18. «Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») И т.д.

19. «Лыжник». И.П.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

20. «Малый маятник», «Маятник» И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться - вдох.

21. «Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

22. «Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «С-С-С».

23. «Обними плечи». И.п.: О.С., руки согнуты в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

24. «Одуванчик» И.п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком ... »), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» - и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

25. «Паровоз» или «Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «Чух-чух-чух».

26. «Партизаны». И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага - вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

27. «Петушок». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо

поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопнуть себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

28. «Повороты головы» И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа - вдох, слева (вдох). выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

29. «Погончики». И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел.

30. «Подуем на плечо». И.п.: О.С., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) - подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

31. «Плечики». И.п.: О.С., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

32. «Прогулка в лес».

•«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - вдох; 2 - выдох - сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 - вдох; 4 - выдох, вернуться в и.п.

•«Вот нагнула елочка зеленые иголочки». И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 - вдох; 2 - выдох - наклон туловища вперед; 3-4 вдох - вернуться в и.п. - выдох.

•«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.П.: О.С., 1 - вдох - руки в стороны; 2 - выдох - наклон туловища вправо; 3 - вдох - вернуться в И.П.; 4 - то же влево.

•«Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди И.П.: ноги вместе, руки за голову. 1 - вдох - подняться на носки 2 - выдох - присед; 3 - вернуться в и.п.

•«Стоит Алена- листва зелена, тонкий стан, белый сарафан И.П.: ноги врозь, руки вниз. 1 - вдох - руки через стороны вверх подняться на носки; 2 - выдох - руки вперед - вниз, опуститься на всю стопу.

33. «Регулировщик». И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением,

сделать вдох. Снова поменять положение рук – выдох.

34. «Рубка дров» или «Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «УХ!».

35. «Свеча». И.п.: О.С., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»)

36. «Сердитый ежик». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежика «п-ф-ф-ф-р-р».

37. «Снежинки». И.п.: О.С., руки согнуты в локтях, ладонками вверх «на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («Снежинки полетели»).

38. «Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ш».

39. «Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитировать движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту».

40. «Ушки». И.п.: О.С., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами но голова при этом посередине не останавливается.

41. «Цветок распускается». И.П.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, тянуть руки вверх и в стороны - вдох «Цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).