**Бегемотик.**

И.п.: 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 бегемотики,

потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**Часики.**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так». Повторить до 10 раз.

**Бабочки полетели**

Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

**Чудо-нос.**

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

**Ворона.**

И.п.: 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].

**Курочка.**

И.п.: 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.

**Паровозик.**

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

Продолжительность – до 30 секунд.

**Вырасти большой.**

И.п.: 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.

**Надуй шарик.**

И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, 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.

Можно использовать стихи:

Надуваем быстро шарик,

Он становиться большой.

Шарик лопнул,

Воздух вышел.

Стал он тонкий и худой!

**Жук.**

И.п.: 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».

**Петушок.**

И.п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох),

произносить «ку-ка-ре-ку».

**Подуй на одуванчик.**

И.п.: малыш стоит или сидит.

Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**Гуси летят.**

Медленная ходьба.

На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука

 «г-у-у-у».

**Бросим мяч.**

И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».

Повторить 5-6 раз.

**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

**Волна.**

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**Дерево на ветру.**

И.п.: сидя за столом или 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, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Хомячок.**

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.

**Воздушный шарик.**

И.п.: сидя или лежа, 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.

**Ныряльщики за жемчугом.**

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.

**«Подуем на…»**

ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,

Как трубка, станет ротик,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока».

**«Филин» или «Сова»**

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф».

Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

**Ножницы.**

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

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.

**Подуем на…»**

И.п.: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой».

**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 с начала 3 – 4 раза.

**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.

**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.

Повторить 3-5 раз.

**Говорим скороговорки**

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

Например:

На пригорке возле горки
Жили тридцать три Егорки.
Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

|  |
| --- |
| ДыхательнаягимнастикаДыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения следует проводить в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.Авторы: "Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей" Елена Андрюшко.  |