

**Дыхательная гимнастика
«Аромат цветов»**

Встать, положить ладони
себе на грудь.
Сделать медленный вдох через нос,
стараясь не поднимать плечи.
Задержать дыхание и медленно
выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».
Повторить 3-4 раза.

**Дыхательная гимнастика
«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

**Дыхательная гимнастика
«Регулировщик»**

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п.

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»)

**Дыхательная гимнастика
«Зима»**

«Греем наши ручки»
*соединить ладони и потереть
ими до нагрева*

«Проверяем кончик носа»
Слегка подергать кончик носа

«Сделаем носик тоненьким»
*указательными пальцами
массировать ноздри*

«Примазываем ушки, чтоб не
отклеились»
*растирать за ушами сверху вниз
указательными пальцами*

«Сдуем снежинку с ладони»
вдох через нос, выдох через рот

**Дыхательная гимнастика
«Ветер»**

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с.

- 1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;
- 2 – задержать дыхание на 3-4 сек;
- 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

**Дыхательная гимнастика
«Дом маленький, дом большой»**

Дети стоят.
Присесть, обхватив руками колени,
опустить голову – выдох с
произнесением звука «ш-ш-ш» («у
зайки дом маленький»).

Выпрямиться, встать на носки,
поднять руки вверх, потянуться,
посмотреть на руки – вдох («у
медведя дом большой»).

Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл
домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайныка

(Е. Антоновой-Чалой)

**Дыхательная гимнастика
«Цветы»**

Дети стоят по кругу.

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете

(Е. Антоновой-Чалой)

По команде педагога дети ритмично
под чтение стиха поворачивают
голову («бутончики») направо,
налево, наклоняют её вперёд, отводят
назад, чередуя вдох и выдох.

При чтении последней строки стиха
дети поднимают руки вверх, склоняя
кисти над головой: «бутончики»
(головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика
«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).

**Дыхательная гимнастика
«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).

**Дыхательная гимнастика
«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, втягивая
живот и ребра грудной клетки;
- 2 – задержать дыхание на 3-4 сек;
- 3 – сквозь сжатые губы с силой
выпустить воздух несколькими
отрывистыми выдохами.

**Дыхательная гимнастика
«Пчёлы»**

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).