|  |
| --- |
| ***Комплексы дыхательной гимнастики для всех возрастных групп*** |
| **1 и 2 младшие группы**  **Комплекс упражнений, который можно комплектовать и чередовать по-своему.**  **Часики.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.   **Трубач.** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.   **Петух.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.   **Каша кипит.** Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.   **Паровозик**. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.   **На турнике.** Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.   **Шагом марш!** Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.   **Летят мячи**. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.   **Насос.** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.  **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.   **Вырасти большой**. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.   **Лыжник.** Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».   **Маятник.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.   **Гуси летят.** Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».   **Семафор.** Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза. |
| **Средняя группа**  **Комплекс №2**  **Цель данного комплекса:**укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.  Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.  **1. «Подыши одной ноздрёй».**  Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.  **2. «Ёжик».**  Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.  Повторить 4-8 раз.  **3. «Губы «трубкой».**      1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные          мышцы.  2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все      лёгкие до отказа.  3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).  4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и      выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.  Повторить 4-6 раз.  **4. «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.  **5. «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.  **6. «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      лёгкие, раздувая живот и рёбра 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  **7. «Насос».**  1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.  2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом      наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как      при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и      вдохов).  3. Выдох произвольный.  Повторить 3-6 раз.  Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.  Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.  При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.  Повторить 3-5 раз.  **8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**  Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой. |
| **Старшая и подготовительная группы**  **Дыхательная гимнастика по методу  Б. С. Толкачёва.**  **Комплекс 1**  **1. «Качалка».**  И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.  **2. «Ёлочка растёт».**  И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.  **3. «Зайчик».**  И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить.  Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.  **4. «Как гуси шипят».**  И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш…». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.  **5. «Прижми колени».**  И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.  **6. «Гребцы».**  И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.  **7. «Скрещивание рук внизу».**  И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.  **8. «Достань пол».**  И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.  **9. «Постучи кулачками».**  И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук».Повторить в среднем темпе 2-3 раза.  **10. «Прыжки».**  Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой. |