|  |
| --- |
| ***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. |