|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Задуй свечку»** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.**«Полное дыхание»**Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.**«Погрейся»**И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.**«Конькобежец»**И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.**«Заблудился».**И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз. | **«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.**«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.**«Белим потолок»**И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.**«Наклеиваем обои»**И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.https://centr-darina.lo.socinfo.ru/media/2018/12/09/1211129275/4.jpg(методики дыхательной гимнастики по Б.С. Толкачёва, А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, М. Л. Лазарева). | **Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида «Зёрнышко» города Балашова Саратовской области»****Дыхательная****Гимнастика****ДЫХАНИЕ ЭТО – ЖИЗНЬ,** **А ПРАВИЛЬНОЕ** **ДЫХАНИЕ - ЭТО ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ!**https://kladraz.ru/images/673.jpg**Учителя-логопеды:****Зубавленко Е.В.****Маркова О.В.****г.Балашов** |
| **Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ**.Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза. **Упражнение 2. НАСОСИК.**Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.**Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.Как машинка гудит? Би – би. Би – би.Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.**Упражнение 4. САМОЛЁТ.**Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)Отправляется в полёт (задерживает дыхание)Жу- жу -жу (делает поворот вправо)Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)Я налево полечу (поднимает голову, вдох)Жу – жу – жу (делает поворот влево)Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).Повторить 2-3 раза | **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. | **«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)****Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.Повторить 4-8 раз.**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. |