**Дыхательная гимнастика для дошкольников**

**Дыхательная гимнастика для дошкольников** - это комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение заболеваний, связанных с органами дыхания.

[](http://womanwiki.ru/w/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Kids_01.jpg)

[http://womanwiki.ru/s/skins/common/images/magnify-clip.png](http://womanwiki.ru/w/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Kids_01.jpg)

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Стрельниковой, гимнастика по Бутейко, гимнастика, заимствованная из хатха-йоги, и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений.

**Польза дыхательной гимнастики**

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению (медикаментозное, физиотерапевтическое).

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

**Как проводить занятия с ребенком**

[](http://womanwiki.ru/w/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Utrennyaya.jpg)

[http://womanwiki.ru/s/skins/common/images/magnify-clip.png](http://womanwiki.ru/w/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Utrennyaya.jpg)

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным, выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.

Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане [укрепления иммунитета](http://womanwiki.ru/w/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B0_%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0) будут видны после длительного курса.

**Упражнения для детей 2-4 лет**

**Воздушный шарик**

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

**Волна**

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

**Водолаз**

Предложите ребенку представить, что он находятся в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

**Часики**

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

**Вырасту большой**

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

**Паровозик**

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

**Упражнения для детей 5-7 лет**

[](http://womanwiki.ru/w/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Zvonkiy_myach.jpg)

[http://womanwiki.ru/s/skins/common/images/magnify-clip.png](http://womanwiki.ru/w/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Zvonkiy_myach.jpg)

Для более старших детей к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

**Роза и одуванчик**

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

**Курочка**

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

**Хомячок**

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

**Ворона**

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

**Дракон**

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

**Брось мячик**

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

**Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания**

[](http://womanwiki.ru/w/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Od04.jpg)

[http://womanwiki.ru/s/skins/common/images/magnify-clip.png](http://womanwiki.ru/w/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Od04.jpg)

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

**Воздушный футбол**

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

**Рисунок на окне**

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

**Снегопад**

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты иди бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

**Бабочки**

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

**Я ветер**

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.

# Дыхательная гимнастика для детей

Ниже приведен комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей. ЕЁ преимущества:

### Незаменимая ****дыхательная гимнастика для детей 3 4 лет****.

### Оптимальная ****дыхательная гимнастика для детей 4  – 5 лет.****

### Очень хорошо подходит ****дыхательная гимнастика для детей 5 , 6 лет.****

1. **«ЧАСИКИ» Стоя, ноги слегка рас­ставить, руки опустить. Размахивая прямыми рука­ми вперед и назад, произ­носить «тик-так». Повто­рить 10—12 раз.**

### Дыхательная гимнастика

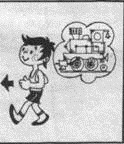
**2. «ТРУБАЧ» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, гром­ко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.**



**3. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая жи­вот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.**

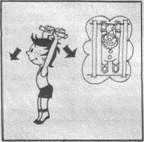


**4. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, де лая попеременные движе­ния руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд**



.

**5. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гим­настическую палку дер­жать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опу­стить назад на лопат­ки—длинный выдох. Вы­дыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—-4 раза.**



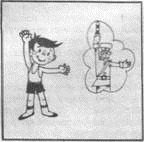
**6. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 ша­гов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.**



**7. «НАСОС» Встать прямо, ноги вме­сте, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произно­сить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.**



**8. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину 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.**



**9. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом под­няты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз**



**10. «ЛЫЖНИК» Имитация ходьбы на лы­жах в течение 1,5—2 ми­нут. На выдохе произно­сить «м-м-м-м-м».**



**11. «МАЯТНИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку дер­жать за спиной на уровне нижних углов лопаток. На­клонять туловище в сторо­ны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х ».Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.**



**12. «СЕМАФОР» Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длитель­ный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.**



Эти **комплексы дыхательной гимнастики для дошкольников** [ребе­нок](http://nawideti.info/), должен выполнять ут­ром и среди дня. В летнее время второе занятие луч­ше проводить на воздухе во время прогулки.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**  
  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**  
  
(комплекс упражнений составлен в ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова Росмедтехнологий»)

1. *«Трубач».* Исходное положение (И.П.) - сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить: «ту-ту-у». Повторить 4-5 раз.
2. *«Каша кипит».* И.П. - сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить: «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
3. *«Семафор».* И.П. - сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны - вдох, медленно опускать вниз - длительный выдох. Произносить: «с-с-с». Повторить 4-5 раз.
4. *«Часики».* И.П. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая руками вперед и назад, произносить: «тик-так». Повторить 10-12 раз.
5. *«Петушок».* И.П. - стоя, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам, выдыхая произносить: «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.
6. *«Насос».* И.П. - стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем - наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с—с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.
7. *«Регулировщик».* И.П. - стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук во время удлиненного выдоха, произносить «р-р-р». Повторить 5-6 раз.
8. *«Вырасти большой».* И.П. - стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх хорошо подтянуться, подняться на носки - вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая произносить: «ух-х-х-х». Повторить 5-6 раз.
9. *«Летят мячи».* И.П. - стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, выдыхая произносить: «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.
10. *«На турнике».* И.П. - стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад; на лопатки - длинный выдох. Выдыхая, произносить: «ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
11. *«Маятник».* И.П. - стоя, ноги расставлены на ширину плеч. Палку держать за спиной на уровне лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить: «т-х-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.
12. *«Паровозик».* Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.
13. *«Шагом марш».* И.П. - стоя, гимнастическая палка в руках, вертикально. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить: «ти-ш-ш-ше». Повторять в течении 1,5 мин.
14. *«Гуси летят».* Ходьба в медленном темпе в течение 2-4 минут. Поднимать руки в сторону - вдох, руки вниз - выдох. Произносить: «г-у-у-у».

* *Занятия дома должны проводиться 2 раза в день: утром сейчас же после сна и вечером за 1-1,5 часа до сна.*
* *Продолжительность занятий 10-15 минут.*
* *Каждое упражнение первую неделю разучивать, повторять 3-4 раза, затем число повторений постепенно довести до 12-15 раз.*
* Дыхательная гимнастика
* методики дыхательной гимнастики по К. П. Бутейко,  А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.
* От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность
* Особенности дыхания детей
* Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.
* Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.
* Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте преследует следующие задачи:
* -повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
* При составлении комплексов дыхательной гимнастики  учитывалось:
* -эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
* -доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
* -степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.
* С целью систематического использования дыхательные упражнения они включены в комплексы оздоровительной гимнастики после сна, утреннею гимнастику и физкультурных занятий.
* Огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.
* Техника выполнения дыхательных упражнений.
* В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков(а-а-а, у-у-у, о-о-о)  шипящих согласных(ж и ш) и сочетаний звуков(ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).
* Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.
* Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20  градусов. Продолжительность занятий  от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.
* Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.
* Комплексы дыхательной гимнастики
* **Комплекс № 1. Послушаем свое дыхание**
* Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.
* Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:
* -куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
* -какая часть тела приходит в движение при вдохе и  выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
* -какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
* -какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
* -тихое, неслышное дыхание или шумное.
* Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.
* **Дышим тихо, спокойно и плавно**
* Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.
* Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 3-5 раз.
* Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.
* **Подыши одной ноздрей**
* Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.
* Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.
* 1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
* 2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.
* Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.
* **Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**
* Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.
* Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.
* 1.Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, -живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
* 2.Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.
* Повторить 4—10раз.
* Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)
* Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.
* Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.
* Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.
* 1.Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
* 2.На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.
* Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.
* Повторить 6-10 раз.
* **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**
* Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.
* Исходное положение - лежа, 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.
* **Ветер (очистительное, полное дыхание)**
* Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.
* Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.
* 1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
* 2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
* 3.  Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.
* Примечание. Упражнение не только великолепно очищает,вентилирует легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.
* **Радуга, обними меня**
* Цель: та же.
* Исходное положение - стоя или в движении.
* 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
* 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
* 3.  Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.
* Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».
* **Комплекс  2.**
* Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.
* Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.
* Подыши одной ноздрей
* Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.
* Ежик
* 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.
* **Губы «трубкой»**
* 1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
* 2.Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
* 3.Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
* 4.Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.Повторить 4-6 раз.
* **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.
* 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.
* **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 легкие, раздувая живот и ребра 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.
* **Насос**
* 1.Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
* 2.Выполнять наклоны вперед- 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 3-4 раза.
* Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.
* Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.
* При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.
* Повторить 3-5 раз.
* Дышим тихо, спокойно и плавно
* Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.
* **Комплекс 3.**
* Проводится в игровой форме.
* Ветер на планете
* Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 1.
* **Планета «Сат-Нам»-отзовись!** (йоговское дыхание)
* Цель. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.
* Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.
* После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь « Сат - нам».
* Повторить 3-5 раз.
* Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу -это резкий выдох.«Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота - это небольшой вдох.
* Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.
* Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 6-8 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»
* На планете дышится тихо, спокойно и плавно
* Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.
* **Инопланетяне**
* Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» - отзовись!»
* Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.
* Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.
* 1.Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
* 2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.
* 3.Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая )».
* 4.Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.
* Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.
* Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.
* В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстановляющему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).
* Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.
* Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.
* Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)
* Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.
* Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.
* Отдельные  упражнения   включены  в  данные комплексы можно  использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.
* Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы   выполнения.  Дети  одного   возраста  развиваются   по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения,  строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.
* **Комплекс дыхательных упражнений.**
* **Младшая группа.**
* **Упражнение № 1. «Перекличка животных».**
* Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.
* **Упражнение № 2. «Трубач».**
* Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в “трубу”. Инструктор хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в “трубу”.
* **Упражнение № 3. «Топор».**
* Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки -вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести - ух! - на длительном выдохе.
* **Упражнение № 4. «Ворона».**
* Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!
* Упражнение № 5. «Гуси».
* Дети сидят. Кисти согнутых рук прижаты к плечам. Сделать быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвезти локти назад, на длительном выдохе произнести: га. Голову держать прямо. Возвратиться в исходное положение - вдох. На выдохе произнести га, гы.
* **Комплекс дыхательных упражнений.**
* **Средняя группа.**
* **Упражнение № 1. «Поиграем животиками».**
* Цель: формирование диафрагмального дыхания.
* В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают -животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок дохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.
* **Упражнение № 2. «Узнай по запаху».**
* Цель: выработка глубокого длительного вдоха, развитие обоняния.
* Дети по очереди нюхают, например цветы, стараясь запомнить их запах. Взрослый просит ребенка закрыть глаза и подносит ему один из цветков, предлагая определить по запаху, какой именно цветок перед ним. Ребенок должен сделать глубокий длительный вдох носом, не поднимая плеч, а затем выдох и назвать угаданный цветок. Для того, чтобы ребенок сделал глубокий диафрагмальный вдох, взрослый сначала сам показывает, как надо понюхать цветок. А затем, держа цветок перед лицом малыша, педагог просит ребенка положить обе ручки на живот и проконтролировать, таким образом, свое дыхание.
* **Упражнение № 3. «Носик и ротик поучим дышать».**
* Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.
* Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).
* **Упражнение № 4. « Загони мяч в ворота».**
* Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в ворота с одного выдоха.
* **Упражнение № 5. «Погудим».**
* Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.
* Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.
* **Комплекс дыхательных упражнений.**
* **Старшая группа.**
* **Упражнение № 1. «Дышим по разному».**
* Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:
* Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
* Вдох через нос, выдох через рот.
* Вдох через рот, выдох через нос.
* Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
* Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
* Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
* Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
* Вдох через нос, выдох через нос толчками.
* **Упражнение №2. «Свеча».**
* Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.
* Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.
* **Упражнение № 3. «Упрямая свеча».**
* Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!
* Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.
* **Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,…10 свечей».**
* На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.
* **Упражнение № 5. «Танец живота».**
* Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.
* Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.
* **Комплекс дыхательных упражнений.**
* **Подготовительная группа.**
* **Упражнение № 1. «Душистая роза».**
* Исходное положение - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.
* **Упражнение № 2. «Выдох- вдох».**
* Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.
* **Упражнение № 3. «Поющие звуки».**
* Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.
* Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.
* **Упражнение № 4. «Птица».**
* Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.
* **Упражнение № 5. «Весёлые шаги».**
* Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет. Чтобы через 1 месяц научиться делать выдох на 10-15 шагов.
* **«Гимнастика для мозга»**
* Регулярные тренировки в замедленном дыхании являются хорошим средством для повышения силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Защемление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Речевое, диафрагмально-реберное дыхание, при котором вдох короткий, а выдох длительный (1:15; 1:20) как раз и тренирует эти защитные механизмы, тем самым, играя физиологическую роль в повышении умственной работоспособности.
* Комплекс упражнений
* **Упражнение № 1. «Наклоны вперед».**
* Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох и выдох, затем, задержав дыхание, наклоняйтесь, доставая руками пол. Сделайте несколько (5-7) наклонов, пока не возникает ощущение нехватки воздуха, после чего примите исходное положение, сделайте вдох и выдох, снова задержите дыхание, затем еще раз повторите наклоны туловища. После выполнения - спокойная ходьба, не задерживая дыхания. Повторите упражнение 2 раза.
* **Упражнение № 2. «Приседания».**
* То же, что и в первом упражнении, только вместо наклона туловища делается приседание. Повторяйте 2 раза.
* **Упражнение № 3. «Прямой маятник».**
* Качание туловища вперед - назад. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на 30 градусов, спина прямая. Резкое “торможение” и быстрый наклон назад, резкое “торможение” и снова наклон вперед, и так 15-20 раз. Дыхание произвольное. Движения выполняются непрерывно.
* **Упражнение № 4. «Боковой маятник».**
* Качание туловищем из стороны в сторону. Исходное положение - стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, наклонить туловище вправо - резкое торможение, и так 15-20 раз. Движение выполняется непрерывно, дыхание не задерживается.
* Постоянство и систематичность - необходимое условие при постановке диафрагмального дыхания. Делать дыхательные упражнения дети должны осмысленно, а не механически.

#### 1. Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика, о которой пойдет речь, была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов на рубеже 30—40х годов. Её авторы Александра Николаевна Стрельникова и её мать, А.С. Стрельникова, - фактически случайно обнаружили, что гимнастика восстанавливает голос (А.Н. Стрельникова была певицей и потеряла голос). Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году. Ее автору, Александре Николаевне Стрельниковой, было выдано авторское свидетельство № 411865 зарегистрированное в Госреестре СССР.  
  
Наряду с улучшением звучания голоса дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Ликвидируется бессонница, различные неврозы, депрессия. Повышается умственная и физическая работоспособность. А.Н. Стрельникова не занималась лечением в узком смысле этого слова. Её методика из уст в уста, распространялась среди знакомых Александры Николаевны певцов и артистов. Знаменитые артисты не скрывают, что пользуются стрельниковской методикой для восстановления голоса и просто хорошего самочуствия, среди них: Алла Пугачева, София Ротару, Кристина Орбакайте, Маргарита Терехова и др. Со временем опыт показал, что эта методика дает хорошие результаты при бронхиальной астме, хронической пневмонии, хроническом бронхите, хроническом насморке и гайморите, гриппе, гипертонии и гипотонии, сердечной недостаточности, аритмии, заикании, остеохондрозе. По свидетельству людей, занимавшихся этой гимнастикой, она помогает еще при вегетососудистой дистонии, стенокардии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, варикозном расширении вен и некоторых женских болезнях.   
  
Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя Стрельниковой, Щетинина Михаила Николаевича – единственного творческого наследника Александры Николаевны, который описал и систематизировал дыхательные упражнения в одну методику «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» (М., 1999). В настоящее время доктор М.Н.Щетинин руководит Центром дыхательной гимнастики им. А.Н.Стрельниковой, является консультантом нескольких лечебных учреждений г.Москвы, в том числе Центрального научно – исследовательского института туберкулеза РАМН.  
  
Это уникальный метод естественного (немедикаментозного) оздоровления всего организма, отличающийся от всех дыхательных гимнастик тем, что короткий шумный вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. В процессе занятий:  
  
• тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания,  
  
• обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном уровне,  
  
• жизненная емкость легких после первого же лечебного сеанса увеличивается на 20-30%,  
  
• снижается артериальное давление за счет предельного насыщения крови кислородом и укрепления стенок кровеносных сосудов изнутри.

#### Методика

Сначала попробуйте освоить два главных принципа и соответственно прочувствовать на себе «активный эмоциональный короткий вдох» и «пассивный свободный выдох». Затем можно начинать осваивать «парадоксальные» упражнения.  
  
Комплекс стрельниковской гимнастики по методу Щетинина.  
  
1 упр. «Ладошки» ( И.п.- ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки).  
  
2 упр. «Погончики» ( И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса, расстояние в один кулак. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать).  
  
3 упр. «Насос» (И.п.- то же, пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно).  
  
4 упр. «Кошка» (И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса, выполнять пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом).  
  
5 упр. «Обними плечи» (И.п: ноги врозь, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Сведение рук перед грудью (сверху удобная вам рука). При встречном движении рук сжимается верхний отдел легких, в этот момент происходит быстрый, шумный вдох).  
  
6 упр. «Большой маятник» (И.п. – ноги врозь, руки внизу, упр. «Насос» и упр. «Обними плечи» вместе, наклоны вперед и назад по принципу маятника.   
Вдох делается в крайней точке наклона. При наклоне назад руки сводятся перед грудью).  
  
7 упр. «Повороты» (Повороты головы в стороны (направо и налево). В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались).  
  
8 упр. «Ушки или Китайский болванчик» (наклоны головы вправо и влево с резким вдохом в конечной точке движения).  
  
9 упр. «Малый маятник» наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.  
  
10 упр. « Перекаты» ( И.п. – одна нога впереди другая сзади на расстоянии 1 шага, руки внизу свободно, выполнять пружинящие приседания в полувыпаде попеременно на ногу впереди и на ногу сзади, ноги не отрывать от пола, ставить на носок, руки свободно. Вдох выполнять в момент выпада).  
  
11 упр. «Перекаты» (тоже с другой ноги).  
  
12 упр. «Шаги» (И.п. – ноги врозь, руки внизу. Попеременно поднимать колени, руки по ходу движения как в Рок-н-ролле, вдох во время подъема колена).  
  
13 упр. «Шаги» (И.п. тоже. Попеременно сгибать голеностоп назад – вдох).

#### Выполнять 1-2 раза в день утром до завтрака, и вечером до ужина или через 1,5 часа после еды.

#### 2. Дыхательная релаксация (по методу М.А. Лазарева).

Михаил Львович Лазарев окончил Магнитогорское музыкальное училище им. М.И.Глинки по классу хорового дирижирования и 2-ой Московский медицинский институт им. Н.И.Пирогова. В настоящее время М.Л.Лазарев - действительный член Академии педагогических и социальных наук, доктор медицинских наук, профессор Международной академии наук и искусств, руководитель лаборатории формирования здоровья детей Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Росздрава.   
  
М.Л. Лазарев – основоположник идеи пренатального (дородового) воспитания в России. В 1984 году им была открыта при врачебно-физкультурном диспансере №4 г. Москвы первая школа пренатального обучения. Он является автором метода музыкального развития плода «Сонатал» (от лат. sonus - звук, natal – рождённый, музыка рождения), рекомендованного Министерством здравоохранения и социального развития РФ. В России и за рубежом этот метод применяется с 1983 года.   
  
М.Л.Лазарев написал более 1000 детских песен в созданном им жанре «Музыка детства и материнства».   
  
Программа «Здравствуй» М.Л. Лазарева разработана на основе современных научных подходов к воспитанию и обучению детей дошкольного возраста в существующих рамках образовательных стандартов. Практические занятия программы «Здравствуй» построены на принципах концепции «Здоровье здоровых».   
Цель программы «Здравствуй»: помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них навыков здорового образа жизни. Программа и методическое руководство разработаны на основе современных подходов к воспитанию детей дошкольного возраста.   
  
Материал программы включает в себя не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка. Важную роль в программе играет музыка, которая впервые в педагогической литературе о формировании здоровья является не дополнительным материалом, а интегральной основой всего курса.

#### Методика дыхательной релаксации:

«Ляжем на спину… Закроем глаза… Представим, что вы вдыхаете аромат цветка… Нежный аромат цветка… Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом… кожей ног, живота, рук, головы… Вдох, выдох… Тело превращается в губку… На вдохе оно впитывает через все поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох, выдох… Вы отлично отдохнули… Организм зарядился энергией… Я считаю до 5…на счет 5 откройте глаза. Глаза открываются. Свежесть в теле… Бодрость… Хорошее настроение…»

#### 3. Полное дыхание.

Полное дыхание - дыхание йогов - самый рациональный способ дыхания, это основа правильного дыхания. Полное дыхание способствует наилучшей вентиляции легких, движению энергии и кислородному обмену в организме. Это дыхание дает прекрасный эффект, оздоравливая легкие и весь организм в целом. Но для того чтобы это дыхание стало поистине целительным, нужны тренированная диафрагма, способная хорошо работать, и здоровые капилляры. Поэтому, прежде чем приступать к освоению метода полного дыхания или одновременно с его освоением, необходимо выполнять упражнения для капилляров и для диафрагмы. Обычно мы дышим плохо именно из-за плохой работы диафрагмы. Тренировке диафрагмы и наилучшему эффекту полного дыхания будут способствовать следующие упражнения.   
  
Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма - мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция - создавать отрицательное давление в грудной полости, положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают 4 типа дыхания:  
  
• нижнее или « брюшное», «диафрагмальное» (вдыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);  
  
• среднее или «реберное» (в дыхательных движения участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);  
  
• верхнее или « ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягиванием диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть);  
  
• смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких);  
  
Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.  
  
Насколько легкие наполняются воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком - помимо дыхательного, дополнительный и резервный.   
  
В зависимости от этого меняется частота дыхания.  
  
Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.  
  
Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоравливании детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.  
  
При разработке комплексов дыхательной гимнастики мы учитывали:  
  
• эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоравливания детей в условиях дошкольного учреждения;  
  
• доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;  
  
• степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.  
  
С целью систематического использования дыхательных упражнений включают в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

#### Ветер, (очистительное, полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.  
  
И.п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслабленно. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.  
  
Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.  
  
Задержать дыхание на 3-4 секунды.  
  
Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.  
  
Повторить 3-4 раза  
  
Примечание: Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

#### Радуга, обними меня.

Цель: та же.  
  
И.п.: стоя или в движении.  
  
1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.  
  
Задержать дыхание на 3-4 секунды  
  
Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.  
  
Повторить 3-4 раза  
  
Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».  
  
Подыши одной ноздрей  
  
Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.  
  
И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.  
  
1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).  
  
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный вдохе максимальным опорожнением легких и подтягивание диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась « ямка».  
  
3-4. То же наоборот. Повторить 3-6 раз.  
  
Примечание: После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох - выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-8 раз дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

#### Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание в нижнем дыхании.  
И.п.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслабленно, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.  
  
Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.  
  
1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.  
  
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.   
  
Повторить 4-10 раз.

**Дыхательная гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.logopsiholog.ru/images/d_gimn_1.jpg | http://www.logopsiholog.ru/images/d_gimn_2.jpg |

[**-** Важнейшие условия правильной речи](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#1)   
[- Дыхательная гимнастика для детей](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#2)  
[- Дыхательная  гимнастика при кашле](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#3)  
[- Дыхательная  гимнастика для укрепления иммунитета](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#4)  
[- Развитие  речевого дыхания](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#5)

**Важнейшие условия правильной речи** - это плавный, длительны выдох, четкая, ненапряженная артикуляция.  У учащихся с речевыми нарушениями речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание поверхностное, аритмичное. Предложенные ниже упражнения способствуют выработке длительного выдоха. Тренировка правильного речевого дыхания продолжается в течение всего курса логопедических занятий, особенно с детьми, имеющими дефекты произношения, с заикающимися детьми.

**1)«Снегопад».** Сделать маленькие комочки из ваты. Предложить ребенку положить комочек ватки на ладошку и сдуть ее. То же самое упражнение выполнить держа комочек ватки над носом. Подуть вверх.

**2)«Шторм в стакане».** Для этой игры необходимы соломинка для коктейлей и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку. Чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

**Дыхательная гимнастика.** Была разработана педагогом – вокалистом А.Н. Стрельниковой. Эта гимнастика не только восстанавливает певцам дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом. Восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает дренажную функцию бронхов, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани. Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние. Также способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.  
1)Упражнение «Ладошки» (разминочное)   
Встать прямо, показать ладошки зрителю, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.  
Сделав 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха, пауза. Нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха.   
На занятиях с детьми мы проводим следующие упражнения:   
2)«Пагончики», 3)«Насос»,4) «Кошка», 5)«Обними плечи», 6)«Повороты головы», 7)«Китайский болванчик».

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!  
Дыхательные упражнения  - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

**Правильное дыхание**  
Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.  
Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.  
Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.  
Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.  
Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).  
Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.  
Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

[Назад >>](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#0)

**Дыхательная гимнастика для детей**

Хорошо бы во время прогулок делать «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.  
Упражнение 1. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.  
Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.  
Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».  
Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.  
Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

[Назад >>](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#0)

**Дыхательная  гимнастика при кашле**

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!  
Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.  
Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.  
Выполнять лучше до завтрака или после ужина.  
Итак, проветрите помещение и приступайте.  
   
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  
   
Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.   
Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.   
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)   
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)   
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)   
Он же к ней не попадёт.   
Повторить 3 – 4 раза.  
   
Упражнение 6. 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.  
   
Упражнение 7. КУРОЧКИ.   
Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.  
   
Упражнение 8. ПЧЁЛКА.   
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.   
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)   
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).   
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.  
   
Упражнение 9. 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.  
   
Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда 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.  
   
Эти упражнения дошкольники могут выполнять утром и в середине дня. В летнее время — лучше на воздухе во время прогулки.  
   
Курс ЛФК должен продолжаться 3-4 месяца. Приведенный комплекс упражнений назначают детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Лечебная гимнастика не только способствует быстрому выздоровлению ребенка от недугов, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ и обострений хронических заболеваний верхних дыхательных путей.  
Комплексы необходимо выполнять два раза в день, не ранее чем через 1 час после еды и за 1-1, 5 часа до сна. Общая продолжительность занятия 10-15 минут.  
Перед началом занятия необходимо проветрить комнату и сделать влажную уборку. Занятия проводятся при открытой форточке.  
Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.  
1. «Наклон вперед». ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6-8 раз.  
2. «Вырасти большой». ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5-6 раз.  
3. «Дотянемся до пяток». ИП – Сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5-6 раз.  
4. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.  
5. «Пружинка». ИП – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.  
6. «Тюлень». ИП – лежа на животе; руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.  
7. «Прямая спинка». ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз.   
8. «Чистый носик». МП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт.  
Ходьба по комнате, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

[Назад >>](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#0)

**Дыхательная  гимнастика для укрепления иммунитета**

Оградить ребенка от простудных заболеваний - задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам? Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с малышом дыхательной гимнастикой. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь.  
Справедливость этого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.  
Поскольку дыхание приоритетно, то естественно, что многие люди в совершенстве овладевают этим процессом. Эта способность, данная при рождении и развитая в течение жизни, помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней, что уже давно доказали индийские йоги.  
Известно, что когда человек дышит ртом, слизистая полости ротовой полости быстро пересыхает, появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в дыхательные пути - гортань, трахею и бронхи.  
Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький  
Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.  
   
2. Паровоз  
Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
   
3. Летят гуси  
Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.  
   
4. Аист  
Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.  
   
5. Дровосек  
Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.  
   
6. Мельница  
Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.  
   
7. Конькобежец  
Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
   
8. 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. Повторите с ребенком три-пять раз.  
   
9. Лягушонок  
Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.  
   
10. В лесу  
Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
   
11. Веселая пчелка  
На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.  
   
12. Великан и карлик  
Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.  
   
С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

[Назад >>](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#0)

**Развитие речевого дыхания**

**Правильное речевое дыхание** является основой звучащей речи.  Оно обеспечивает нормальное голосо - и звукообразование, сохраняет плавность и музыкальность речи.

1. Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).   
2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.   
3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).   
4. Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:  
аaaaa  
аaaaaooooooo  
аaaaaуууууу   
5. Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).   
6. Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.   
Капля и камень долбит.   
Правой рукой строят – левой ломают.   
Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.   
На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.   
Не плюй в колодец – пригодится воды напиться.   
На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова – не руби дрова на траве двора.   
Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...   
Интересно, сколько Егорок получится у Вас на одном выдохе? ;о)   
7. Прочитайте русскую народную сказку «Репка» с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

[Назад >>](http://www.logopsiholog.ru/d_gimn.html#0)

### Комплексы дыхательной гимнастики

Автор: инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад N68 «Василёк», г. Набережные Челны **Иванова Татьяна Аркадьевна**, I квалификационная категория.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.   
Какими способами и средствами выработать у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью?   
В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям. По данным исследований удельный вес часто болеющих детей первых шести лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.   
Такие дети с большими усилиями по сравнению со здоровыми преодолевают трудности в усвоении знаний. С более значительными психофизиологическими затратами справляются с предъявляемыми к ним требованиями, предусмотренными условиями жизни и воспитания в дошкольном учреждении.   
Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим  возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.  
Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.   
Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.   
Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).  
Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.  
Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка,  укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать    
Использование физических упражнений, направленных на предупреждение простудных заболеваний, улучшение функций верхних дыхательных путей, мы рекомендуем применять во всех группах.   
Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.   
На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.   
Основудыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным  и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетании звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений..   
Предлагается 6 комплексов занятий. Чтобы увеличить интерес детей к ним, к каждому упражнению подобрано небольшое стихотворение.

**КОМПЛЕКС N 1**

1. **Часики**

Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.  
И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.  
1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);  
2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

1. **Петушок**

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.  
И.п. – о.с.  
1 – поднять руки в стороны (вдох);  
2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

1. **Насос**

Накачаем мы воды,   
Чтобы поливать цветы.  
1 -  наклон туловища в правую сторону (вдох);   
2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

1. **Семафор**

Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.  
И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.  
1 – поднимание рук в стороны (вдох);   
2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

1. **Дыхание**

Тихо-тихо мы подышим,   
Сердце мы свое услышим.  
И.п. – о.с.   
1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;  
2 – плавный  выдох через нос.

1. **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

**КОМПЛЕКС N 2**

1. **Гуси летят**

Гуси высоко летят.   
На детей они глядят.  
И.п. – о.с.   
1 – руки поднять в стороны (вдох);  
2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

1. **Ёжик**

Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.  
И.п. – о.с.   
1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;  
2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

1. **Регулировщик**

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
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»)

1. **Маятник**

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.  
И.п. – руки на поясе (вдох).  
1 – наклон вправо (выдох);   
2 – и.п. (вдох);  
3 – наклон влево (выдох);   
4 - и.п. (вдох).  
Выдох со звуком «т-у-у-х».

1. **Радуга, обними меня**

И.п. – о.с.   
1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;  
2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  
3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот  грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

1. **Вырасти большой**

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.  
И.п. – о.с.   
1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);  
2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).  
Произносить звук «у-х-х».

**КОМПЛЕКС N 3**

1. **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).

1. **Поднимемся на носочки**

Хорошо нам наверху!  
Как же вы без нас внизу?  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);  
2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

1. **Покачивание**

Покачаемся слегка,  
Ведь под нами облака.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – наклон вправо – «кач» (вдох);  
2 – наклон влево – «кач» (выдох).

1. **Поворот**

Надо посмотреть вокруг.  
Рядом ли летит мой друг?  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 – повернуться вправо (вдох);  
2 – и.п. (выдох);  
3 – повернуться влево (вдох);  
4 - и.п. (выдох).

1. **Хлопок**

Солнце мы хлопком все встретим,  
Так полет свой мы отметим.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – поднять руки вверх (вдох);  
2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);  
3 – развести руки в стороны (вдох);  
4 – и.п. (выдох).

1. **Пчелы**

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).

1. **Приземление**

Приземляться нам пора!  
Завтра в сад нам, детвора!  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.  
1 – руки поднять вверх (вдох);  
2 – наклон вперед с одновременным опусканием

**КОМПЛЕКС N 4**

1. **Ушки**

Ушки слышать все хотят  
 Про ребят и про зверят.  
И.п. – о.с.   
1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;  
2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

1. **Задувание свечи**

**(**энергетизированное дыхание**)**  
Нужно глубоко вдохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;  
2 - губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упр-ия корпус держать прямо.

1. **Губы трубкой**

Чтобы правильно дышать,  
Нужно воздух нам глотать.  
И.п. – о.с.   
1 – полный вдох через нос, втягивая живот;  
2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;  
3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;  
4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

1. **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).

1. **Очищающее «ха» - дыхание**

Друг за друга мы - горой,  
Посмеёмся над бедой.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;  
2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);  
3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

1. **Шипящее стимулирующее дыхание**

Друг на друга пошипим,  
Язычок мы укрепим.  
И.п. – о.с.   
1 – вдох через нос в естественном темпе;  
2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

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

**КОМПЛЕКС N 5**

1. **Удивимся**

Удивляться чему есть –   
В мире всех чудес не счесть.  
И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;  
1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;  
2 – и.п.

1. **Плечи**

Поработаем плечами,  
Пусть танцуют они сами.  
И.п. – о.с.  
1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;  
2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

1. **Поворот**

Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.  
И.п. – о.с.  
1 – сделать вдох;  
2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;  
4 – и.п.   
То же, выполнять в другую сторону.

1. **Язык трубкой**

«Трубкой» язычок сверни,    
Головой слегка кивни.  
И.п. – о.с, губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».  
1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;  
2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;  
3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

1. **Покачаемся**

Чтобы правильно дышать,  
Себя нужно раскачать.  
И.п. – о.с.      
1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;  
2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох.

1. **Погладь бочок**

Мы погладим свой  бочок  
От плеча до самых ног.  
И.п. – о.с.  
1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);  
2 – опустить руку и плечо (выдох).  
То же, выполнить в другую сторону.

**КОМПЛЕКС N 6**

1. **Гудок парохода**

Прогудел наш пароход,  
В море всех он нас зовет.  
И.п. – о.с.  
1 – через нос с шумом набрать воздух;  
2 – задержать дыхание на 1-2 сек;  
3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

1. **Носик**

Мы немного помычим  
 И по носу постучим.  
И.п. – о.с.  
1 – сделать вдох через нос;  
2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

1. **Курносик**

Очень любим мы свой нос.  
А за что? Вот в чем вопрос!  
И.п. – о.с.  
1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);  
2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

1. **Барабанщик**

Мы слегка побарабаним  
И сильнее сразу станем.  
И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.  
1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);  
2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

1. **Трубач**

За собой трубач зовет,  
Он здоровье нам дает.  
И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».  
1 – вдох;  
2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

1. **Самолет**

Полетим на самолете,  
Будем сильными в полете.  
 И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.   
1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);  
4 – и.п. (выдох).

1. **Прыжки**

Прыгнем влево, прыгнем вправо,  
А потом начнем сначала.   
И.п. – руки на поясе.  1–4 –подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево.  Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

1. **Дышим тихо, спокойно, плавно**

Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.  
И.п. – о.с.  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).  
Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).   
После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.  
Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.