## ****Планирование дыхательной гимнастики с воспитанниками ОВЗ.****

**Октябрь**

**Комплекс № 1.**

**1. «Послушаем свое дыхание».**И.п.- стоя, сидя, лежа. 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.

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**И.п.- стоя, сидя, лежа. 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 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**3. «Подыши одной ноздрей».**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 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.

**4. «Воздушный шар»** (дышим животом, нижнее дыхание). И.п.- 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.

* Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
* Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. (Повторить 4-10 раз).

**Комплекс№2.**

**1. «Воздушный шар в грудной клетке»** (среднее, реберное дыхание). И.п.- лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

* Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
* 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.

**2. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**. И.п.- 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.

**3. «Ветер»** **(очистительное, полное дыхание)**. И.п.- лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

**4. «Радуга, обними меня»**. И.п.- лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Исходное положение - стоя или в движении.
2. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
3. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
4. 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.

**Комплекс № 3.**

**1. «Подыши одной ноздрей».**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 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.)

**2. «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.

**3. «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.

**4. «Ушки»**. Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

**Комплекс № 4.**

**1. «Пускаем мыльные пузыри».**При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**2. Язык «трубкой»**

* Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
* Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
* Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
* Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

**3. 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-б раз.

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.

**4. Дышим тихо, спокойно и плавно**. И.п. - 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 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Ноябрь**

**Комплекс №1.**

Проводится в игровой форме.

**1. Ветер на планете**

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-б раз.

**2. Планета «Сат-Нам» - отзовись!** И. п. - 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 8-10 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

**3. 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.

И.п.- 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 5-10раз).

**4. Инопланетяне**. И.п.- 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.

**Комплекс № 2.**

**1. «К нам залетел теплый ветерок».**И.п. - основная стойка. Глубокий вдох, выдох - удлиненный с мягким звуком «ха».

**2. «На нас подул холодный зимний ветер».** И.п. - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».

**3. «К нам в окно влетела пчела».**И.  п. - основная стойка. Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

**4. «Щенок хочет с нами поиграть».**И.п. - основная стойка. Глубокий вдох, выдох со звуком «рр-рр».

**Комплекс № 3.**

**1. «Разминка».**И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом – активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить10-20 раз.

**2. «Наклоны».**Часть первая. И. п. – стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом – быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп- 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

Часть вторая. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямо, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и.п. не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1-2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

**3. «Маятник».**И. п. – стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

**Комплекс № 4.**

**1. «Наклоны вперед».**И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и.п. 1-2-3 – пружинистые наклоны вперед с тайным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 – вернуться в и.п.

**2. «Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»).**И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный  вдох в и.п. 1-2-3 – тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой «накрылись зонтиком» - выдох. 4 – вернуться в и.п.

**3. «У кого дольше колышется ленточка»**Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**4. «Задуй свечку»**Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких вдоха, словно задувая горящую свечу « «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**Декабрь**

**Комплекс № 1.**

**1. «Ворона».** И.п. - стоя, на вдохе поднять руки через стороны и на выдохе опустить их. На выдохе громко сказать «Кар-р» (3-4р.)

**2. «Птица летит».** И. п. – быстрая ходьба и бег по комнате; руки развести в стороны и махать ими вверх- вниз. Дыхание произвольное. После бега перейти на ходьбу с замедлением.

**3. «Заблудился».** И. п.- стоя, ноги вместе. Сложить руки рупором, вдохнуть и на выдохе громко и долго кричать «ау-у-у» (5-6 р.).

**4. «Жук летит».** И.п.- сидя, руки положить на талию. Сделать вдох. На выдохе развернуться вправо, отведя правую руку до отказа в сторону - назад, при этом подражая жужжанию жука. Возвратиться в и.п. и повторить то же в левую сторону.

**Комплекс № 2**

**1. «Вырасти большой».** И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох - подняться на носки, потянуть руки вверх. Выдох - опуститься на всю ступню, руки  вниз.

**2. «Ветер».** Дети делают глубокий вдох, надувают щёки и с силой выпускают воздух через сомкнутые губы.

**3. «Ушки».** И.п. – стоя, сидя. Покачивайте головой вправо- влево, тело не подвижно. Одновременно с каждым покачиванием - вдох.

**4. «Мячик».** И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками поднять к груди - вдох. На выдохе бросить мяч вперёд, произнести «бру-у-х» (5-6 р.)

**Комплекс № 3.**

**1. «Журавль».** И.п.- стоя, ноги вместе. Вдох - поднять руки в стороны. Выдох -  медленно опустить руки вниз, громко произнести звук «у-у-у» (4-5 р.).

**2. «Кошка».** И.п. – стоя, руки вытянуть вперёд. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот – выбросить руки с широко расставленными пальцами вперёд, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство перед собой.

**3. «Часики».** И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд (вдох)  - назад (выдох) произносить: «Тик – так». (10-12 р.)

**4. «Лыжник».** И.п. – стоя ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: «м-м-м». (1-2 мин.).

**Комплекс № 4.**

**1. «Дышим тихо, спокойно, плавно».** И.п. – стоя, сидя, лёжа. Медленный вдох через нос. Сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. (5-10 р.)

**2. «Аист».** И.п. – сидя, ноги вместе. Вдох – поднять руки в стороны, одну ногу приподнять и согнуть в колене. Выдох – ногу и руки опустить, произнося звук «ш-ш-ш». Меняя ноги, повт. 4-5 р.

**3«Ветер».** И.п. – стоя, сидя, лёжа. Сделать полный вдох. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (3-4 р.)

**4. «Машина».** Дети выполняют вращение кистями рук с одновременным произнесением звука «р» на выдохе.

**Январь**

**Комплекс №1.**

**1. «Потягушки».** И.п. – стоя. Дети поднимают руки вверх и делают глубокий вдох. Выдох – опускают руки вниз, зевают.

**2. «Петух».** И.п. – встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а заем хлопать руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку-ка-ре-ку!».

**3. «Ёжик».** И.п. – сидя, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох. (4-5 р.)

**4. «Гуси».** И.п. – сидя, поднять руки к плечам. Сделать вдох, на выдохе громко произнести «га-а». (4-5 р.).

**Комплекс №2.**

**1. «Трубач».** И.п. – сидя, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «ф-ф-ф». (4-5 р.).

**2. «Гребля на лодке».** И.п. – сидя, ноги врозь. Вдох – живот втянуть (руки вперёд ), выдох – живот выпятить ( руки в стороны ). (5-6 р.)

**3. «Маятник».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При  наклоне – выдох с произнесением слова: «ту-у-ук». Выпрямляясь – вдох. (5-6 р.).

**4. «На турнике».** И.п. – стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука: «ф-ф-ф». (4-5 р.).

**Комплекс № 3.**

**1. «Вырастим большими».** И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох (5-6 р.).

**2. «Дровосек».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: «ух-х-х». (5-6 р.)

**3. «Кошка».** И.п. – стоя, руки вытянуть вперёд. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот – выбросить руки с широко расставленными пальцами вперёд, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство перед собой.

**4. «Ныряльщики».** И.п. – стоя. Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

**Комплекс № 4.**

**1. «Птица летит».** И. п. – быстрая ходьба и бег по комнате; руки развести в стороны и махать ими вверх- вниз. Дыхание произвольное. После бега перейти на ходьбу с замедлением.

**2. «Ветер».** Дети делают глубокий вдох, надувают щёки и с силой выпускают воздух через сомкнутые губы.

**3.«Заблудился».** И. п.- стоя, ноги вместе. Сложить руки рупором, вдохнуть и на выдохе громко и долго кричать «ау-у-у» (5-6 р.).

**4. «Мячик».** И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками поднять к груди - вдох. На выдохе бросить мяч вперёд, произнести «бру-у-х» (5-6 р.)

**Февраль**

**Комплекс №1.**

**1. «Подыши одной ноздрей».**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 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.)

**2. «Пускаем мыльные пузыри»**. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**3. «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.

**4. Язык «трубкой».**

* Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
* Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
* Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
* Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

**Комплекс № 2.**

**1. «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.

**2. 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-б раз.

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.

**3. «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.

**4. Дышим тихо, спокойно и плавно**. И.п. - 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 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Март**

**Комплекс № 1.**

**1. «Ветер»**

И. п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. 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.

**2. «Радуга»**

И. П.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4секунды. 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.

**3. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

И. П. сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание) .

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 жывоте образовалась «ямка».

То же наоборот.

**4. «Воздушный шар»** (дышим животом, нижнее дыхание)

И. П.: 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.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

**Комплекс № 2.**

**1. «Часики»** - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд (вдох) – назад (выдох) произносить: «Тик-так».

**2. «Трубач»** - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука «Ф-ф-ф».

**3.**  **«Лыжник»** - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м».

**Комплекс № 3.**

**1.** **«На турнике»** - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука: «Ф-ф-ф».

**2.** **«Ёжик»** - сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох.

**3.** **«Гребля на лодке»** - сидя, ноги врозь. Вдох – живот втянуть (руки вперёд), выдох – живот выпятить (руки в стороны).

**Комплекс № 4.**

**1.** **«Журавли»** - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у».

**2.** **«Пилка дров»** - дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

**3.** **«Дровосек»** - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».

**Апрель**

**Комплекс № 1.**

**1.** **«Вырастем большими»** - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».

**2.** **«Гуси гогочут»** - сидя, кисти рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад – длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение – вдох.

**3.«Маятник»** - ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь – вдох.

1. **«Заканчиваем гимнастику»** - встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх – вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперёд, руки вниз – выдох.

**Комплекс №2**

**1.  «Вырастем большими»**

На счёт «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться – глубокий вдох через нос; на счёт «три, четыре» - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперёд – усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

**2.** «**Дровосек»**

      И.п. – широкая стойка, ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» - поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице – глубокий вдох через нос. «Два» - наклоняясь вперёд, руки опустить резко между ног (имитация рубки дров) – усиленный выдох через рот. «Три» - и.п. Повторить 7-8 раз в медленном темпе.

**3**. **«Гуси шипят»**

      Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» - наклониться вперёд и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

**4.**  **Косарь**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперёд, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х!» Повторить 7-8 раз в среднем темпе.

**Комплекс №3.**

1. **Пилим дрова**

Упражнение выполняется парами.

      Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперёд, взяться за руки. Наклонившись вперёд и поочерёдно сгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж».

1. **Паровоз**

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутых в локте руках и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!»

1. **Надуй шар**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счёт «раз, два» - сделать глубокий вдох через рот. На счёт «три, четыре» - усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар.

1. **Спускай воздух**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счёт «раз, два» сделать глубокий вдох через нос; «три, четыре» - продолжительный и медленный выдох через рот. Имитирующий задувание свечи.

**Комплекс № 4.**

**1. «Подыши одной ноздрей».**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 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.)

**2. «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.

**3. «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.

**4. «Ушки»**. Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

**Май**

**Комплекс №1.**

**1. «Потягушки».** И.п. – стоя. Дети поднимают руки вверх и делают глубокий вдох. Выдох – опускают руки вниз, зевают.

**2. «Петух».** И.п. – встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а заем хлопать руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку-ка-ре-ку!».

**3. «Ёжик».** И.п. – сидя, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох. (4-5 р.)

**4. «Гуси».** И.п. – сидя, поднять руки к плечам. Сделать вдох, на выдохе громко произнести «га-а». (4-5 р.).

**Комплекс №2.**

**1. «Трубач».** И.п. – сидя, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «ф-ф-ф». (4-5 р.).

**2. «Гребля на лодке».** И.п. – сидя, ноги врозь. Вдох – живот втянуть (руки вперёд ), выдох – живот выпятить ( руки в стороны ). (5-6 р.)

**3. «Маятник».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При  наклоне – выдох с произнесением слова: «ту-у-ук». Выпрямляясь – вдох. (5-6 р.).

**4. «На турнике».** И.п. – стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука: «ф-ф-ф». (4-5 р.).

**Комплекс № 3.**

**1. «Вырастим большими».** И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох (5-6 р.).

**2. «Дровосек».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: «ух-х-х». (5-6 р.)

**3. «Кошка».** И.п. – стоя, руки вытянуть вперёд. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот – выбросить руки с широко расставленными пальцами вперёд, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство перед собой.

**4. «Ныряльщики».** И.п. – стоя. Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

**Комплекс № 4.**

**1. «Птица летит».** И. п. – быстрая ходьба и бег по комнате; руки развести в стороны и махать ими вверх- вниз. Дыхание произвольное. После бега перейти на ходьбу с замедлением.

**2. «Ветер».** Дети делают глубокий вдох, надувают щёки и с силой выпускают воздух через сомкнутые губы.

**3.«Заблудился».** И. п.- стоя, ноги вместе. Сложить руки рупором, вдохнуть и на выдохе громко и долго кричать «ау-у-у» (5-6 р.).

**4. «Мячик».** И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками поднять к груди - вдох. На выдохе бросить мяч вперёд, произнести «бру-у-х» (5-6 р.)