

## Сборник дыхательных упражнений

### Для детей 4-5 лет

1. «Большой и маленький». И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение. На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову.
2. «Паровоз». Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произнесения.
3. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у».
4. «Аист». И.п. – основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).
5. «Дровосек». И.п. – основная стойка. На выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя рукам прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а-х» (5-8 раз).
6. «Гуси». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш» (3-4 раза).
7. «Часы». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся как резиновый. Со звуком «так» возвращение в и.п. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону.
8. «Часы». И.п. – сидя по турецки. Положив руки на затылок, со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем сделать наклон в правую сторону.

### Для детей 5-6 лет

1. «Погреемся». И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребенок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х! У-х-х!» Возвращается в и.п. (8-10 раз).
2. «Мельница». И.п. – стоя, ноги вместе, руки вверх, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Возвращение в и.п. (6-7 раз).
3. «Конькобежец». И.п. – стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибается то левая, то правая нога, при этом все тело поворачивается в сторону ноги. Произносится звук движущихся коньков «к-р-р» (5-6 раз).

4. «Сердитый ежик». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнести звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф», затем «ф-ф-р» (3-5 раз).
5. «Лягушонок». И.п. – стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продолжением вперед. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к».
6. «В лесу». И.п. – основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».
7. «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. (Учить детей направлять внимание на определенный участок тела.)
8. «Великан и карлик». А) Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох. Б) Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох. В) Сесть, сложив ноги ступня к ступне, руки на коленях. Раздвинутые колени прижатые к полу. На вдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову. На выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

### **Для детей 6-7 лет**

1. «Часы». И.п. – основная стойка. Представить, что становишься часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперед-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так». (10-12 раз).
2. «Ловим комара». Представить состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает комар. Направлять звук «з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость, темп. Пытаясь поймать насекомое, хлопать руками в местах, где предполагается его местонахождение.
3. «Косарь». Представить, что вышли на луг косить траву, почувствовать запах свежескошенной травы. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х» (5-8р).
4. «Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту» (15-20сек.).
5. «Будильник». И.п. – сидя на полу, скрестить ноги, обхватить голову руками. Ритмично, с одним и тем же выражением лица раскачивать

туловище из стороны в сторону со звуком «тик-так». Через 3-4 движения вытягиваем голову вперед, имитируя появление «кукушки», и произносим «ку-ку, ку-ку».

6. «Петушок». И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад. На выдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).
7. «Насос». И.п. – основная стойка. Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произносить звук «с-с-с» (по 6-8 раз в каждую сторону).
8. «Покоритель космоса». Дети садятся на пол, расслабляются, готовятся к полету, «заправляются горючим» (делают глубокий вдох).