**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

1. Ходьба.

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и

отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная

ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде

стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу.

Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит

стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и

опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя

по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями тах-тах (выдох),

Поднимем руки мы к плечам (вдох),

Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову

вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать

прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться

поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука

«ссс…», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг…

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох

с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться,

встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох

(«у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и

крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка заинька (Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову

налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох.

Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом.

Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный,

слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху

и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки

в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка

отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки вперёд, влево со

звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги

«зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями,

прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивьё:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьём.

Зу-зу, зу-зу вдвоём (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают

голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад,

чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают

руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В

таком положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос

при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди,

делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик,

становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают

спокойный вдох и выдох через нос.

Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося

«трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично

сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж…» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.