**Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников**

**Сюжет 1 «На прогулке».**

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони

повёрнуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая,

подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув

ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных

вдоха и выдоха.

2. «Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт

музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с

темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через

нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно

выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор

присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая

диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева).

Дети хлёстко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при

этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличеевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь»,

вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку.

Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем

все по порядку начинают откликаться всё тише и тише. Последний в цепочке

говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых».

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под

спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно

поднимается и опускается. Когда музыка становиться громче, ребята

потягиваются и неспеша встают на ноги.

**Сюжет 2 «Снова в лес».**

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон

туловища вправо; 3 –вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища

влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены.1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища

вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх,

подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю

стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 –

выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с

прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало».

Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя

«солнышко с лучами».

Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют

упражнение хатка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине

плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на

ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на

встречу тёплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело

наливается упругой силой, бодростью, становиться стройным, гибким,

сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма.

Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные

оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

**Сюжет 3 «Мы строим дом»**

1. «Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 –

выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 –

вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох –

поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад,

вперёд:«Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверхназад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох;

2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох –

вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2

– выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы

врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком»

 (упражнение на напряжение и расслабление мышц

рук. Автор М.Чистякова ).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы

в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и

произнося «с-с-с…». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы.

Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками.

Повторить 2-3 раза.

**Сюжет 4 «Пожарные».**

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться

на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься

на всю стопу:«Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперёд; 2 – выдох – поворот

туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то

же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот

трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель».

И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох –

наклон туловища вперёд, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнём глубже».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх,

подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»;

3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох

полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление.

И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять

голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается

назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полу закрыты,

улыбка, мышцы лица расслаблены.

**Сюжет 5 «На море»**

1. «Какое море большое».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на

носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу«Ах!»; 3-4 – то же.

Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперёд,

руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть;2 –

выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот

втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 –

выдох – мах левой рукой вперёд, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 –

выдох – мах правой рукой вперёд, вниз«Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плывёт».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох –

наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена; 3 –

вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём

коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с

быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос

закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет

выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят».

И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками

вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох

через рот со звуком «Ш-ш…». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря».

Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог

говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и

вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и

нам пора возвращаться.

**Сюжет 6 «В зоопарке»**

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох;

2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, правую руку вытянуть перед

собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться

в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несёт на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох;

2 – выдох – руки вперёд; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в

и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон).

И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох –

туловище наклонить вперёд, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох –

вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит верёвка, шипит, плутовка» (змея).

И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 –

вдох; 3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 - вдох; 7-8 – выдох –

вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывёт бревно… Ох и злющее оно!» (крокодил).

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги,

голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же.

Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живёт, в деревне кур крадёт» (лиса).

«Лисичка принюхивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать

короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут

навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища,

способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные

обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рук, ног, спины,

брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до

появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц

произносится звук «р-р-р…», сначала без голоса, затем с голосом, негромко

(«мишка сердится»).