

**Дыхательная гимнастика**

Управление образования Администрация Юргинского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

 учреждение «Пятковский детский сад «Малышок»

 Методическая разработка

 ДЫХАТЕЛЬНАЯ

 ГИМНАСТИКА

 Автор-составитель:

 Павлова Ирина Леонидовна, воспитатель

 2013

 **Дыхательная гимнастика в детском саду**

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы.

 Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Замедление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением содержания кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

 Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

 Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

 В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

 - выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;

 - проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

 - заниматься до еды;

 - заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

 - дозировать количество и темп проведения упражнений;

 - вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

 - вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;

 - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

 - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

 ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

 ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

 **«Задуй упрямую свечу»**

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

 **«Паровоз»**

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

 **«Пастушок»**

Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

 **«Гуси летят»**

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

 **«Кто громче»**

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

 **«Аист»**

Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

 **«Маятник»**

Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.

 **«Охота»**

Закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

 **«Шарик»**

Представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.

 **«Каша»**

Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

 **«Ворона»**

Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!

 **«Покатай карандаш»**

Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

 **«Греем руки»**

Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

 **«Пилка дров»**

Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

 **«Дровосек»**

Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

 **«Сбор урожая»**

Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

 **«Комарик»**

Сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

 **«Сыграем на гармошке»**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

 **«Трубач»**

Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

 **«Жук»**

Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

 **«Шину прокололи»**

Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

 ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

 **«Поиграем с носиком»**

1. Организационный момент «**найди и покажи носик»**

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть. Игровые упражнения с носиком.

 **«Помоги носику собраться на прогулку»**

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

 **«Носик гуляет»**

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

 **«Носик балуется»**

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

 **«Носик нюхает приятный запах»**

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

 **«Носик поёт песенку»**

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

 **«Поиграем носиком»**

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

Заключительный этап. **«Носик возвращается домой»**

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

 Подходи ко мне дружок,

 И садись скорей в кружок.

 Носик ты быстрей найди,

 Тёте ... покажи.

 Надо носик очищать,

 На прогулку собирать.

 Ротик ты свой закрывай,

 Только с носиком гуляй.

 Вот так носик-баловник!

 Он шалить у нас привык.

 Тише, тише, не спеши,

 Ароматом подыши.

 Хорошо гулять в саду

 И поёт нос: «Ба-бо-бу».

 Надо носик нам погреть,

 Его немного потереть.

 Нагулялся носик мой,

 Возвращается домой.

 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Каша кипит**

*(по методу Б. Толкачёва)*

 Дети садятся на пол, кладут одну руку на живот, другую на грудь.

 Втягивая живот, делают вдох, а выпячивая его – делают выдох, произнося при этом звук: «пф-ф-ф-ф».

Повторяют 3-4 раза.

**Воздушный шар**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.

* Медленный вдох – поднимается только живот.
* Медленный выдох – живот опускается.

Повторить 3-4 раза.

**Комарик**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Стоя, тело расслаблено, глаза закрыты, ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох носом. На выдохе произносится звук «з-з-з» предельно долго, негромко.

Повторить 3 – 4 раза.

**Лев**

*(по методу Б. Толкачёва)*

Стоя, изобразить рычание льва. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «р-р-р»

 **Насос**

*(по методу Б. Толкачёва)*

 На вдох медленно поднять руки вверх через стороны, на выдох так же медленно их опустить произнося «с-с-с»

 **Пчела**

 *(по методу Б. Толкачёва)*

 Вдох производится медленно, через нос. На выдохе дети продолжительно произносят звук «ж – ж – ж» и легко взмахивают пальцами.

 **Самолёт**

 *(по методу Б. Толкачёва)*

 Глубокий вдох, не поднимая плеч, на выдохе продолжительно произносить звук «у – у – у»

**Аромат кухни**

Дети чередуют короткие вдохи через нос и долгий выдох через рот. Затем медленный вдох через нос и медленный выдох через рот со словами «а – а – ах»

**Часики**

Стоя. Ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе

«тик – так»

 **Помогаем руками**

*Сидя на полу, ноги по-турецки.*

* Вдох, руки медленно поднять вверх.
* Выдох, опустить через стороны.

*Повторить 3 раза, затем:*

* Спокойный вдох, правая рука вперёд, левая назад.
* Выдох, меняя положение рук.

*Повторить 3 раза и спокойно лежать несколько минут.*

 **Зверёк**

Стоя, руки опущены. Обнажить верхние руки, делая оскал.

Произвести резкие, короткие вдохи носом,

задержать дыхание, продолжительный выдох.

Повторить 3 – 5 раз.

 **Ветерок**

 *(по методу Б. Толкачёва)*

 Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. На вдох плавно поднять руки вверх. Выдыхая, опустить руки и произнести: «ф»

 **Цветок**

 *(по методу Б. Толкачёва)*

 Сидя по-турецки, закрыв глаза, сделать спокойный вдох через нос, задержать дыхание. На продолжительном выдохе сказать «а – а – ах»

 **«Одуванчик»**

 Дети на выдохе произносят звук «ф-ф…», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

 **«Петушок»**

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

 **«Ёжик»**

 И.п. – сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх».. (упражнение способствует очищению лёгких

**Воздушный шар поднимается вверх**

*Сесть по-турецки, одна рука лежит между ключицами.*

* Спокойный вдох с медленным поднятием плеч.
* Спокойный выдох, плечи опускаются

*Повторить 3 раза.*

**Очищающее дыхание**

Стоя. Сделать вдох через нос. Через плотно сжатые губы делается ступенчатый выдох, малыми порциями, с большим напряжением и сопротивлением. Повторить 4-5 раз.

**Парус**

 И.П. – основная стойка. На счёт «раз» - вдох; на счёт «два, три, четыре» - продолжительный выдох со словами: «ветер надувает парус»

**Северок – ветерок**

 Во время ходьбы по залу, дети произносят закличку: на вдохе – «се-ве-рок», на выдохе – «ве-те-рок», поднимая и опуская при этом руки. Повторить 3-4 раза.

**Дыхательное упражнение йогов**

* Закрыть правую ноздрю пальцем, медленно вдохнуть через левую, выдохнуть в ту же ноздрю (выдох в два раза продолжительнее вдоха) Тоже проделать с левой ноздрёй. Повторить 15 раз.
* Быстрый вдох и быстрый выдох через нос. Поле 10 вдоха и выдоха задержать дыхание.
* Спокойный вдох и выдох с втягиванием живота.

**Лягушка**

* Глубокий вдох через нос – задержать дыхание. Быстрый выдох ртом со словом «ква».
* Быстрый вдох через нос – задержать дыхание. Медленный выдох ртом «ква-а-а»
* Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква-ква-ква», втягивая живот.

**Дыхательная гимнастика «На море»**

* «Большое море» - и.п. – о.с. (3-4 раза)
	1. вдох, руки в стороны, подняться на носки.
	2. выдох, вернуться в и.п.
* «Чайки ловят рыбу» - и.п. – ноги врозь. (3-4 раза)
1. вдох, наклон вперёд, руки в стороны.
2. выдох, вернуться в и.п.
* «Дельфины плывут» - и.п.- о.с. (3-4 раза)
	1. вдох.
	2. выдох, наклониться, коснуться правым локтем левого колена.
	3. вдох. Вернуться в и.п.
	4. выдох, наклон к правому колену.

**Бегемотик**

И.п.: лежа или сидя.

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

 Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

 **Чудо-нос**

 После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,
 Дышу свободно,
 Глубоко и тихо –

 Как угодно.

 Выполню задание,

 Задержу дыхание.

 Раз, два, три, четыре –

 Снова дышим:

 Глубже, шире.

**Ворона**

И. п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох – разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**Надуй шарик**

И. п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Можно использовать стихи:

 Надуваем быстро шарик,

 Он становиться большой.

 Шарик лопнул,

 Воздух вышел.

 Стал он тонкий и худой!

 **Курочка**

И. п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

 **Жук**

И. п.: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди.

Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**Паровозик**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

 **Вырасти большой**

И. п.: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Повторить 4-5 раз.

 **Воздушный шарик**

И. п.: сидя или лежа, ребенок кладет руки на живот.

Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик.

Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается.

Задерживает дыхание на 5 секунд.

Выполняется 5 раз подряд.

 **Бросим мяч**

И. п.: стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».

Повторить 5-6 раз.

 **Волна**

И. п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз.

На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

 **Дерево на ветру**

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**Ножницы**

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе).

Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз.

С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая рука вниз, правая вверх.

После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

 **Хомячок**

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом

 **Ныряльщики за жемчугом**

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.

Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

 **«Подуем на…»**

И. п.: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,

На солнце горячо

Пекло дневной порой».

 **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.

**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.

**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.

Повторить три-пять раз.

 **Говорим скороговорки**

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании.

Например:

На пригорке возле горки
Жили тридцать три Егорки.
Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

 **«Подуем на…»**

ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох.

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:

 «Подуем на живот,

 Как трубка, станет рот,

 Ну, а теперь - на облака

 И остановимся пока».

**«Филин» или «Сова»**

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф».

Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

**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.

**Обними себя**

 Стоя, ноги ан ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч,

кисти повёрнуты вперёд, пальцы разведены.

* Сделать глубокий вдох.
* Молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы

кисти хлестнули по лопаткам.

* Плавно и медленно вернуться в и. п., делая глубокий

медленный вдох.