**№ 1 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ**

1. **«Часики»**

Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.  
И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.  
1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);  
2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

**2. «Петушок»**

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.  
И.п. – о.с.  
1 – поднять руки в стороны (вдох);  
2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

**3. «Насос»**

Накачаем мы воды,   
Чтобы поливать цветы.  
1 -  наклон туловища в правую сторону (вдох);   
2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

**4. «Семафор»**

Самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.  
И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.  
1 – поднимание рук в стороны (вдох);   
2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

**5. «Дыхание»**

Тихо-тихо мы подышим,   
Сердце мы свое услышим.  
И.п. – о.с.   
1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;  
2 – плавный  выдох через нос.

**6. «Дыхание НОСОМ»**

Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.  
И.п. – о.с.   
1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;  
2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки.  Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

**№ 2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ**

**1. «Гуси летят»**

Гуси высоко летят.   
На детей они глядят.  
И.п. – о.с.   
1 – руки поднять в стороны (вдох);  
2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

**2. «Ёжик»**

Ёжик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.  
И.п. – о.с.   
1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;  
2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

**3. «Регулировщик»**

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);  
2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

**4. «Маятник»**

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.  
И.п. – руки на поясе (вдох).  
1 – наклон вправо (выдох);   
2 – и.п. (вдох);  
3 – наклон влево (выдох);   
4 - и.п. (вдох).  
Выдох со звуком «т-у-у-х».

**5. «Радуга», обними меня**

И.п. – о.с.   
1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;  
2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  
3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот  грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

**6. «Вырасти большой»**

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.  
И.п. – о.с.   
1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);  
2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).  
Произносить звук «у-х-х».

**№ 3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ**

1. **«Крылья»**

Крылья вместо рук у нас,  
Так летим – мы высший класс.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);  
 2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

**2. «Поднимемся на носочки**

Хорошо нам наверху!  
Как же вы без нас внизу?  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);  
2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

**3. Покачивание**

Покачаемся слегка,  
Ведь под нами облака.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – наклон вправо – «кач» (вдох);  
2 – наклон влево – «кач» (выдох).

**4. Поворот**

Надо посмотреть вокруг.  
Рядом ли летит мой друг?  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 – повернуться вправо (вдох);  
2 – и.п. (выдох);  
3 – повернуться влево (вдох);  
4 - и.п. (выдох).

**5. «Хлопки»**

Солнце мы хлопком все встретим,  
Так полет свой мы отметим.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – поднять руки вверх (вдох);  
2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);  
3 – развести руки в стороны (вдох);  
4 – и.п. (выдох).

**6. «Пчелы»**

Мы представим, что мы пчелы,  
Мы ведь в небе – новоселы.  
И.п. – ноги слегка расставлены.  
1 – развести руки в стороны (вдох);  
2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

**7. «Приземление**

Приземляться нам пора!  
Завтра в сад нам, детвора!  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.  
1 – руки поднять вверх (вдох);  
2 – наклон вперед с одновременным опусканием

**№ 4 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ**

1. **«Ушки»**

Ушки слышать все хотят,  
 Про ребят и про зверят.  
И.п. – о.с.   
1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;  
2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

**2. «Задувание свечи»**

**(**энергетизированное дыхание**)**  
Нужно глубоко вдохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;  
2 - губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держать прямо.

**3. «Губы трубкой»**

Чтобы правильно дышать,  
Нужно воздух нам глотать.  
И.п. – о.с.   
1 – полный вдох через нос, втягивая живот;  
2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив ими легкие до отказа;  
3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;  
4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**4. «Воздушный шар поднимается вверх»**

Ты, как шарик, полети,  
Сверху землю огляди.  
И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.  
1 – поднять плечи и ключицы (вдох);  
2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

**5. «Очищающее «ха» - дыхание»**

Друг за друга мы - горой,  
Посмеёмся над бедой.  
И.п. – ноги на ширине плеч.  
1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;  
2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);  
3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

**6. Шипящее стимулирующее дыхание**

Друг на друга пошипим,  
Язычок мы укрепим.  
И.п. – о.с.   
1 – вдох через нос в естественном темпе;  
2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

**7. «Ветер»**

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с ваших щек сдул.  
И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.  
1 – сделать полный вдох, впячивая живот и ребра грудной клетки;  
2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  
3 – сквозь сжатые губы  с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

**№ 5 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ**

**1. «Удивимся!»**

Удивляться чему есть –   
В мире всех чудес не счесть.  
И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;  
1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;  
2 – и.п.

**2. «Плечи»**

Поработаем плечами,  
Пусть танцуют они сами.  
И.п. – о.с.  
1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;  
2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

**3. «Повороты»**

Вправо, влево повернемся,  
И друг другу улыбнемся!  
И.п. – о.с.  
1 – сделать вдох;  
2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;  
4 – и.п.   
То же, выполнять в другую сторону.

**4. «Язык трубкой»**

«Трубкой» язычок сверни,    
Головой слегка кивни.  
И.п. – о.с, губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».  
1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;  
2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;  
3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

**5. «Покачаемся!»**

Чтобы правильно дышать,  
Себя нужно раскачать.  
И.п. – о.с.      
1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;  
2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох.

**6. «Погладь бочок»**

Мы погладим свой  бочок!  
От плеча до самых ног.  
И.п. – о.с.  
1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);  
2 – опустить руку и плечо (выдох).  
То же, выполнить в другую сторону.

**№ 6 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ**

**1. «Гудок парохода»**

Прогудел наш пароход,  
В море всех он нас зовет.  
И.п. – о.с.  
1 – через нос с шумом набрать воздух;  
2 – задержать дыхание на 1-2 сек;  
3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

**2. «Носик»**

Мы немного помычим,  
 И по носу постучим.  
И.п. – о.с.  
1 – сделать вдох через нос;  
2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

**3. «Курносик»**

Очень любим мы свой нос.  
А за что? Вот в чем вопрос!  
И.п. – о.с.  
1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);  
2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

**4. «Барабанщик»**

Мы слегка побарабаним,  
И сильнее сразу станем.  
И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.  
1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);  
2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

**5. «Трубач»**

За собой трубач зовет,  
Он здоровье нам дает.  
И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».  
1 – вдох;  
2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

**6. «Самолет»**

Полетим на самолете,  
Будем сильными в полете.  
 И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.   
1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);  
4 – и.п. (выдох).

**7. «Прыжки»**

Прыгнем влево, прыгнем вправо,  
А потом начнем сначала.   
И.п. – руки на поясе.  1–4 –подпрыгивания на двух ногах на месте с поворотом вправо – влево.  Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

**8. Дышим тихо, спокойно, плавно**

Все мы медленно подышим,  
Тишину вокруг услышим.  
И.п. – о.с.  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).  
Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).   
После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.  
Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.