

АКУЛА

И.П. – стоя.

**Сделать глубокий резкий
выдох ртом одновременно
с быстрым приседанием
на корточки.**

**Нос закрыть пальцами,
задержка дыхания длится
столько, сколько
сможет выдержать
ребенок.**



АРОМАТЫ ПРИРОДЫ

*Восстанавливает обонятельный
компонент дыхания, носовое
и кожное дыхание.*

**И.П. – стоя. После выдоха
медленно втягивается воздух.
Делается попытка уловить
тончайшие ароматы природы.
Тело предельно расслабляется.
Ребенок добивается ощущения,
что он дышит не только носом,
но и всем телом.
Повторить 4 раза в максимально
предельном темпе.**



АРОМАТЫ КУХНИ

**Дети чередуют короткие
вдохи через нос
и долгий выдох;
затем, медленный вдох
через нос – задержка
дыхания – медленный
выдох: «А-а-ах!».**



БАБОЧКА

И.П. – стоя, руки опущены,
голова приподнята.

По команде

«Расправила крылья» – руки
медленно поднять в стороны,
расправить плечи – вдох.

«Сложила крылья» –
вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза.



ВЕТРЫ

*Дуют ветры, ветры буйные,
Ходят тучи, тучи темные.
Не видать в них света белого,
Не видать в них солнца
красного.*



Дети делают глубокий вдох, не
поднимая плечи,
и продолжительный выдох
на: «У-у-у...».

ВОРОНА

**Сидя на стуле,
руки через стороны
вверх – вдох.**

**Медленно опустить руки вниз –
выдох. На выдохе громко
произнести: «Кар-р».
Повторить 2-3 раза.**



ГАРМОШКА

**И.П. – стоя, сидя лежа на спине, руки свободные.
На вдохе набираем воздух, как бы растягивая ребра, положить на них руки с боков, контролируя дыхание.
На выдохе – давим руками на ребра, как бы выдавливая воздух.**



ГЛОТОК ВОЗДУХА

1. **И.П.** – стоя, ладонь одной руки лежит на груди в ключично-реберной области.

Глаза закрыты. Дети делают маленькие вдохи, как бы пьют воздух маленькими глотками.

2. **«НАКЛОН ЧЕРЕЗ КОЛЕНО».**

Ребенок наклоняется вниз головой и сгибается пополам через колено взрослого.

На выдохе педагог делает мощное выжимание грудной клетки.



ГУСЬ

*По лужку он важно бродит,
Из воды сухим выходит,
Носит красные ботинки,
Дарит мягкие перинки.*

И.П. – стоя, руки вдоль туловища,
кисти перпендикулярно руке.

1 – вдох, руки в стороны.

2 – выдох, руки вниз,
произнести: «ш-ш-ш...».

**Повторить 3-4 раза
в медленном темпе.**



ГУСИ ЛЕТЯТ

Медленная ходьба
в течении 1-2 минут.

Поднимать руки в стороны
– вдох, опускать руки вниз –
выдох, произнося при этом:
«Гу-у-у-у!».



ЖУК

1. И.П. – стоя, тело расслабленно.
Глаза закрыты. Ладонь лежит на груди. Делается вдох.
На выдохе произносится долго и негромко звук: «Ж-ж-ж».
2. Дети изображают летающих жуков, двигаясь медленным бегом по залу врассыпную, делая плавные движения полусогнутыми руками и издавая звук: «Ж-ж-ж...».



ДЕРЕВО

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу.

Потянуться всем телом вверх.

Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут.

Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки.

Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.



КОШКА-ЦАРАПУШКА

И.П. – стоя, руки вытянуты вперед.
Вдох через нос – кисти к плечам,
отводя локти назад и сжимая
пальцы в кулаки;
лопатки должны сойтись вместе.
Резкий выдох через рот –
выбросить руки с широко
расставленными пальцами вперед,
как бы царапая
пространство перед собой.



КОМАРИК

И.П. – стоя, тело расслабленно.

Глаза закрыты.

**Ладонь одной руки
на шее спереди.**

Делается вдох.

**На выдохе дети произносят
звук: «З-з-з...»,
предельно долго, негромко.**



ЗВЕРЕК

И.П. – стоя. Ребенок обнажает верхние зубы, делая оскал.

Производятся редкие короткие вдохи носом, ртом, приоткрытые ноздри хватают воздух – 32 вдоха.

После каждой серии из 32 вдохов делается упражнение **НЫРЯНИЕ**:

И.П. – стоя. Резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки, нос зажимается пальцами.

Насколько возможно, задерживается дыхание.



КУЗНЕЧИК

И.П. – стоя, сидя или лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе без напряжения.

Вдох – воздух в верхнюю часть легких, поднять плечи.

Выдох – и.п.



ЛЫЖНИК

И.П. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни, имитируя ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: «М-м-м». Продолжительность 1 минута.



ЛИСИЧКА ПРИНЮХИВАЕТСЯ

**Потянуться всем телом,
сделать энергичный выдох.
Делать короткие резкие вдохи,
полусогнутые руки при
каждом вдохе резко идут
навстречу друг другу.
Выдох самопроизвольный.**



МАШИНА

*Обучение постепенно
выдыхать воздух.*

Дети становятся на одной
линии, делают вдох
(наливают бензин) и
начинают движение вперед,
при этом делая губами:
«Бр-р-р», как дети обычно
копируют работу мотора.

**Победитель тот,
кто дальше всех «уехал»
на одном дыхании.**



ЛЯГУШКА

Дети прыгают, расставь
ноги в стороны, «квакая»
при каждом прыжке.
После вдоха делается резкий
упругий выдох
с произнесением «Ква».

*Упражнение для
стимуляции деятельности
диафрагмы.*



МЕЛЬНИЦА

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч,
стопы параллельно друг другу,
руки вдоль туловища.

Вдох – поднимаем расслабленные
руки ладонями вверх до уровня плеч,
соединяем большой и указательный
палец в кольцо.

Задержка после вдоха: вращение
прямыми руками, как мельница
в одну сторону, затем в другую.

В движении участвуют только руки,
таз и ноги неподвижны.

На полуобороте вращаем руки
до уровня плеч, говорим: «Ха»,
не делая вдоха опускаем руки вниз
ладонями. *Очищение дыхания.*



МЕДУЗА

Упражнение на релаксацию.

И.П. – стоя.

Глаза закрыты.

**Тело максимально
расслабляется до полного
«размягчения» мышц.
Дыхание очень медленное.**



НА ТУРНИКЕ

И.П. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой.

Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука: «Ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.



МУХА

1. И.П. – стоя. Глаза закрыты.
Ладонь сверху на голове.
Рот приоткрыт. Делается глубокий вдох, на выдохе произносится предельно долго звук: «Н-н-н...».
2. Дети вытягивают вперед указательный палец, поворачивают руку вперед-назад, вверх-вниз, описывают пальцем в воздухе разные фигуры (муха летает) и прослеживают эти движения взглядом, одновременно произнося звук: «Н-н-н...», меняя громкость звучания.



ПАРОВОЗ

Педагог предлагает сначала брать дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит:

«Ду-ду-у-у!

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.

Ш-ш-ш, у-у-у!»

Приехали.



ОХОТА

Дети закрывают глаза.
Охотники по запаху
должны определить
предмет (апельсин, духи,
земляничное варенье
и т.д.).



ПЕТУХ

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
бедрам, произнося на выдохе:
«Ку-ка-ре-ку!».**



ПЛАКСА

Ребенок имитирует плач
со звуком: «Ы-ы-ы».
Другой ребенок обращается
к нему со словами:
*Что ты плачешь «ы» да «ы»?
Слезы поскорей утри.
Будем мы с тобой играть,
Песни петь и танцевать.*

После чего, плакса перестает
плакать и все дети пляшут.



ПЧЕЛКА

**Вдох – руки вверх,
руки вниз – выдох,
произносим: «З-з-з».
Воздух выдыхаем медленно.**



ПЫЛЕСОС

*Тренировка мышц, участвующих
при вдохе.*

**И.П. – стоя. Глубокий выдох.
Нос и рот плотно закрыты.
Производится попытка вдохнуть
через нос воздух. При этом
втягиваются все межреберные
промежутки, надключичные
впадины.
Выполнить один раз.**



С ПЕСКОМ

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. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы.

Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить 2-3 раза.



РУБКА ДРОВ

**И.П. – стоя, ноги
расставлены в стороны.**

**Поднять руки вверх
(пальцы переплетены
вместе) – выдох,
нагнуться вперед
(удар топором)**

до полного выдоха:

«Ух-х-х».



СНЕЖИНКА

**Каждый ребенок
подкидывает снежинку,
вырезанную из тонкой
салфетки, и старается,
дуя на нее,
удержать ее в воздухе,
как можно дольше.
Затем восстанавливаем
дыхание.**



СМЕШИНКА

**Дети хохочут, как умеют,
причем, включая в смех все
части тела в любой позе
(стоя, лежа, сидя).**

**Они стараются смеяться
всем телом, каждой клеточкой,
имитируя разные голоса,
типы смеха,
представляя смеющимися
разные свои органы.**



СОБАЧКА

**И.П. – стоя, язык
высунуть изо рта. Делать
быстрые дыхательные
движения, добиваясь
охлаждение зева,
как это делает собачка.
Повторить 2-3 раза.**



СОНЯ

Несколько раз зевнуть и
потянуться.

*Зевание стимулирует гортанно-
глоточный аппарат, но и
деятельность головного мозга, а
также снимает стрессовые
состояния.*



ФЕЙВЕРК

Представить, как мы из
хлопушки стреляем в
новогоднюю ночь и
появляются разноцветные
огни фейверка.

Энергично
произнести: «П-б-п-б».

Укрепляет мышцы губ.



ТРАКТОР

Воспроизведение звука
мотора трактора.

Энергично произносить:
«Д-т-д-т», меняя при этом
громкость и длительность.

*Произношение этих звуков
укрепляет мышцы языка.*



ЦВЕТОК КАКТУСА

И.П. – сидя на коленях,
опустив голову и руки.
Медленно поднять голову,
распрямить корпус,
руки развести в стороны.
Голова откидывается назад и
медленно поворачивается за
солнцем. Мимика – глаза
полузакрыты, улыбка,
мышцы лица расслаблены.



ЧУДО-НОС

**После слов:
«задержу дыхание»,
дети делают вдох и
задерживают дыхание.**

*Носиком дышу свободно,
Глубоко и тихо, как угодно.
Выполняю я задание, задержу
дыхание...*

*Раз, два, три, четыре –
Снова дышим – глубже, шире.*



ЧАСИКИ

**Стоя, ноги слегка
расставить, руки
опустить.**

**Размахивая прямыми
руками вперед и назад,
произносить
на выдохе: «Тик-так».**



ШАР ЛОПНУЛ

И.П. – ноги слегка
расставить,
руки опустить вниз.
Разведение рук в стороны –
вдох. Хлопок перед собой –
медленный выдох
на звуке: «Ш-ш-ш».
Повторить 5-6 раз.



ШАРИКИ

Педагог предлагает детям
представить, что они
воздушные шарики.

На счет 1-4 – дети делают
4 глубоких вдоха,
задерживают дыхание.

Затем на счет
1-8 – медленно выдыхают.

