**Дыхательная гимнастика. Средняя группа.**

**Комплекс №1**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.+

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.+

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:+

1. куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;+

2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);+

3. какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;+

4. какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);+

5. тихое, неслышное дыхание или шумное.+

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.+

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.+

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.+

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.+

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.+

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).+

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».+

3-4. То же другими ноздрями.+

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.+

**4. «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)**

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.+

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.+

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.+

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.+

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. Повторить 4-10 раз.+

**5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)**

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.+

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.+

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.+

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.+

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.+

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.+

**6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)**

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.+

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.+

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.+

Повторить 4-8 раз.

**7. «Ветер» (очистительное полное дыхание)**

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.+

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.+

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.+

2. Задержать дыхание на 3-4 с.+

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.+

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.+

**8. «Радуга, обними меня»**

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.+

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. +

2. Задержать дыхание на 3-4 с.+

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.+

Повторить 3-4 раза.

**9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Комплекс №2**

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.+

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.+

**1. «Подыши одной ноздрёй»**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.+

**2. «Ёжик»**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.+

Повторить 4-8 раз.

**3. «Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.+

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.+

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).+

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх, и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.+

Повторить 4-6 раз.

**4. «Ушки»**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.+

Повторить 4-5 раз.

**5. «Пускаем мыльные пузыри»**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.+

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.+

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.+

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.+

Повторить 3-5 раз.

**6. «Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».+

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.+

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.+

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.+

**7. «Насос»**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. +

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).+

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.+

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.+

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.+

Повторить 3-5 раз.

**8. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.+

**Комплекс №3**

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.+

Проводится в игровой форме.+

**1. «Ветер на планете»**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.+

**2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание)**

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.+

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.+

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам». +

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.+

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.+

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».+

**3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно»**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.+

**4. «Инопланетяне»**

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».+

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.+

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.+

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».+

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.+

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.+

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».+

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.+

**Комплекс №4**

**1. «Трубач»**

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».+

Повторить 4-5 раз.

**2. «Каша кипит»**

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».+

Повторить 1-5 раз.

**3. «На турнике»**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».+

Повторить 3-4 раза.

**4. «Партизаны»**

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».+

Повторять 1,5 мин.

**5. «Семафор»**

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».+

Повторить 3-4 раза.

**6. «Регулировщик»**

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».+

Повторить 4-5 раз.

**7. «Летят мячи»**

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».+

Повторять 5-6 раз.

**8. «Лыжник»**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».+

Повторять 1,5-2 мин.

**9. «Маятник»**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».+

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.+

**10. «Гуси летят»**

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».+

Повторять 1-2 мин.

**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 через перёд 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 этом 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. +