**Дыхательная гимнастика**

Проводится дыхательная гимнастика без посторонних шумов как со всеми детьми, так и индивидуально. Выполняя дыхательную гимнастику, мы приводим себя в гармонию с окружающим миром. Это укрепляет и способствует оздоровлению системы дыхания, улучшает деятельность желудка и желудочно-кишечного тракта, благотворно влияет на нервную систему. Обучая правильному, рациональному дыханию, следует подчеркивать его естественность, непроизвольность и ритмичность. Не нужно с усилием, часто, судорожно втягивать воздух носом или, что бывает редко ртом. Физиологически правильное дыхание – полное, через нос, трехфазное (вдох, выдох, пауза), выдох несколько длиннее вдоха. Такое дыхание является существенным фактором полноценного функционирования аппарата дыхания и важным условием сохранения и укрепления здоровья.

**Комплексы дыхательной гимнастики**

**Комплекс 1 (средняя группа)**

**«Большой и маленький».** И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький).

**«Паровоз».** Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движение колёс паровоза, и произносить «чух-чух»; двигаясь с разной скоростью, менять громкость и чистоту произнесения.

**«Гуси летят».** Медленная ходьба, имитирующая полёт. На вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у» (8-10 раз).

**«Аист».** И.п. – основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперёд, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

**«Гуси».** И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперёд; глядя вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш» (3-4 раза).

**«Часы».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся как резиновый. Со звуком «так» возращение в и.п. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону.

**«Дровосек».** И.п. – основная стойка. На выдохе руки складываются топориком и поднимаются вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки быстро опускаются, туловище наклоняется, позволяя руками прорезать пространство между ног. Дровосек произносит «б-а-х» (5-8 раз).

**Комплекс 2 (старшая группа)**

**«Погреемся».** И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребёнок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х!» возвращается в и.п. (8-10 раз).

**«Мельница».** И.п. – стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Возращение в и.п. (6-7 раз).

**«Сердитый ёжик».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ёжик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся звук рассерженного ежа «п-ф-ф-», затем «ф-ф-р» (3-5 раз).

**«Лягушонок».** И.п. – стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая.

Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-к».

**«В лесу».** И.п.- основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».

**«Весёлая пчёлка».**  Вдох свободный. На выдохе произноситься звук «з-з-з». представить, что пчёлка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. (учить детей направлять внимание на определённый участок тела).

**«Конькобежец».** И.п. – стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперёд. Подражая движениям конькобежца, сгибается то левая, то правая нога, при этом всё тело поворачивается в сторону согнутой ноги. Произносится звук движущихся коньков «к-р-р» (5-6 раз).

**Комплекс 3 (подготовительная группа)**

**«Часы».** И.п. – основная стойка. Представить, что становишься часами с двумя маятниками. Размахивая прямыми руками вперёд-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так» (10-12 раз).

**«Трубач».** Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши и произносить звуки «ту-ту-ту» (15-20 секунд).

**«Петушок».** И.п. – основная стойка. На входе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны и отвести назад.

На вдохе, хлопая себя руками по бедрам, прокричать «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

**«Насос».** И.п. – основная стойка. Сделав вдох, резко наклониться на выходе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произнося звук «с-с-с» (по 6-8 раз в каждую сторону).

**«Покоритель космоса».** Дети садятся на пол, расслабляются, готовятся к полету, «заправляются горючим» (делают глубокий вдох).

**А) «Полет на Луну»** - на выдохе дети тянут звук «а-а-а», медленно поднимая левую руку вверх, «достигают Луны» и так же медленно возвращаются.

**Б) «Полет на Солнце»** - после «заправки горючим» на выдохе дети тянут звук «а-а-а» громче и длиннее, поднимая правую руку вверх. Достигнув воображаемого Солнца, возвращаются в и.п.

**в) «Полет в космос»** - на выдохе громкий звук «а-а-а», словно всплеск, достигает предела по мощности выброса (2-3 раза), появляется ощущение радости и легкости.

Длительная задержка дыхания во время выдоха укрепляет голосовые связки.