**Примерные комплексы дыхательной гимнастики**

**Послушаем свое дыхание**

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в дан­ный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

• какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

• какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

**Дышим тихо, спокойно и плавно**

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глазалучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос *(повторить 5-10раз)*

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**Подыши одной ноздрей**

**Цель:**учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

**Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)**

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

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытя­нуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцен­трировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

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.*

**Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

**Цель:**учить детей укреплять межреберные мышцы, концен­**трировать**свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра 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 ребер.

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 ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

**Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

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

Исходное положение - лежа, 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 плеч. *Повторить 4-8 раз.*

**Ветер(очистительное, полное дыхание)**

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаб­лено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

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

**Радуга, обними меня**

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

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая
воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала
направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни-
мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

**Ежик**

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.*

**Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межре­берные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие 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.*

**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.*

**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.*

**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 легкие, раздувая живот и ребра 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.*

**Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - 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*—*б раз.*

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.