**Дыхательная и звуковая гимнастика**

**«Домик»**

Стоя, ноги врозь. Поднять руки над головой, соединив их «домиком»- вдох. Опустить руки вниз с расслаблением - выдох.

**«Вырастем большими»**

На счёт «Раз-два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться - глубокий вдох через нос, «три-четыре»- руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперёд - усиленный выдох через рот.

**«Маятник»**

Сидя, ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длинным выдохом на звуке «с-с-с-с-с»

**«Трактор»**

Воспроизведение звука мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность.

**«Фейерверк»**

Энергично произнести «п-б,п-б»

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

**«Заклинатель змей»**

Сядьте по - турецки, кисти рук сожмите в кулаки, поднимите руки вверх. Медленно выдыхая, произносите, почти не размыкая губ «п-ф,п-ф» (5-6 раз)

**«Петушок»**

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены вниз и прижаты к бедрам. Поднимите руки, разведя их в стороны и делая при этом вдох через нос. Громко, со звуком выдохните из груди через рот, опустив при этом руки и похлопывая по бёдрам.(5-6 раз)

**«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх. Подняться на носки, сделать глубокий вдох через нос. Выдыхая, произносите «у-х-х-х-х» (4-5 раз)

**«Одуванчик»**

Подуть на одуванчик, чтобы сдуть с него все пушинки. Стоя, руки опущены. Вдохнуть носом, сложить губы «трубочкой» и сделать углубленный медленный выдох.

**«Нанос»**

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «с-с-с-с-с», руки вдоль туловища.

**«Свеча»**

Подуть на свечку, так чтобы она погасла. Вдох носом, слегка наклониться вперёд (выдох)

«Петушок»

Встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бёдрам, и выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку»

**«Бабочки»**

Стоя, руки внизу. Медленно поднять руки через стороны вверх (вдох), медленно опустить (выдох)

**«Гусенок»**

Развести руки в стороны вдох, опустить их и шипя, как сердитый гусенок ш-ш, хлопнуть себя 3-4 раза по бёдрам (выдох)

**«Поезд»**

Руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух»

**«Семафор»**

И.п. ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произношением «Ту-ту-ту-тух-х»

**«Яблоки»**

Поднять руки вверх через стороны, встать на носки, потянуться повыше «сорвать яблоко» (вдох), наклониться вперёд, руки опустить- «положить яблоко»

**«Трубачи»**

И.п.- сесть на гимнастическую скамейку, кисти рук сложить трубочкой и поднести ко рту. Глубокий вдох. Выдох в трубочку «Тру-ту-ту»

**«Гуси летят»**

Медленно шагайте на месте в течение 1-2 минут. При каждом шаге, поднимайте руки в стороны, делая вдох через нос, при каждом следующем шаге опускайте вниз, громко выдыхая со звуком «гу-у-у-у-у»

**«Часы»**

И.п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик - тик-тик-так»

**«Косарь»**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперёд, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками, произносить: «ж-у-х! ж-у-х!»

**«Вороны»**

Поднять руки- «крылья» через стороны вверх (вдох), опустить руки и произнести «кар…» (выдох)

**«Лодка на волнах»**

Сидя верхом на скамье, руки в стороны, наклониться вправо (вдох), вернуться в и.п. (выдох)

**«Соня»**

Несколько раз зевнуть и потянуться.

**«Поймай комара»**

Хлопнуть в ладоши вверху, сказать «хлоп!», наклониться вперёд и хлопнуть внизу у ног, И.п.

**«Пилка дров»**

Встать друг к другу лицеем, держась за руки. Тянуть к себе то правую, то левую руку ребёнка, поворачивая ребёнка в сторону согнутой руки (при этом произносить звук «ш-ш-ш»).

**«Гудок парохода»**

Через нос с шумом набрать воздух, задержав дыхание на 1-2 сек; с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох. удлин.)

**«Часики»**

Встаньте прямо, ноги врозь, руки опущен. Попеременно размахивайте руками вперёд- назад, часто дыша через нос. (8-10 раз)

**«Каша кипит»**

И.п.- сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая рука лежит на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь- вдох, опуская грудь и выпячивая живот- выдох. При входе громко произносить звук «ш-ш-ш»

**«Семафор»**

Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд и соедините вместе. Вдохните через рот, поднимая руки в стороны. Медленно опустите руки вниз с долгим выдохом, произнося при этом «с-с-с-с», почти не разжимая губ. (3-4раза)

**«Регулировщик»**

ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону, вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р»

**«Полощем бельё»**

Имитация полоскания белья, с руками вперёд- назад и произношением звука «с-с-с»

**«Дровосек»**

И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сплетенные руки вверх- вдох, опустить вниз- выдох. Произнести звук «ух-ух»

**«Стрельба»**

Представить, что мы в тире стреляем из воображаемого пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г».

**ЗВУКОВАЯ  ДЫХАТЕЛЬНАЯ  ГИМНАСТИКА  ДЛЯ  ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ  ДЕТЕЙ**

ПУЗЫРИКИ

Глубокий вдох через нос,

Надуть «щечки-пузырики» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. (2-3 раза)

НАСОСИК

Стоя, руки на поясе, слегка присесть – вдох,

Выпрямиться – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

ГОВОРИЛКА

Вы задаете вопрос, ребенок отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту- ту- ту- ту.

Как машинка гудит? Би-би- би- би.

Как «дышит» тесто? Пых- пых- пых.

Можно еще попеть гласные звуки: о-о-о-о-о, у-у-у-у-у.

САМОЛЕТИК

Рассказывайте стих, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолет – самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Постою и отдохну (стоит прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево).

ЧАСИКИ  
Стоя, ноги слегка расставлены,

руки опущены, размахивая руками вперед,

назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

ТРУБАЧ  
Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх,  
медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).  
ПЕТУХ  
И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены.  
Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам,  
вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).  
  
КАША КИПИТ  
Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди.  
Втянуть живот, набрать воздуха в грудь –  
вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох.  
При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).  
  
ПАРОВОЗИК  
Ходить по комнате, делая попеременные движения руками,  
приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).  
  
НА ТУРНИКЕ  
Стоя, ноги вместе.  
Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках.  
Поднять палку вверх, подняться на носки –  
вдох, опустить палку на лопатки –  
выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).  
  
НАСОС  
Стоя, ноги вместе, руки опущены.  
Вдох, наклон туловища вправо, выдох,  
встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.  
  
РЕГУЛИРОВЩИК  
Стоя, ноги на ширине плеч.  
Одну руку поднять вверх, другую – в сторону.  
Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом  
и произношением звука «р-р-р-р-р-р» (4-5 раз).  
  
МЯЧИ  
Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,  
хорошо подтянуться, подняться на носки –  
вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню –  
выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз).  
  
РАСТИ БОЛЬШОЙ  
Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,  
хорошо подтянуться, подняться на носки –  
вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню -  
выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).  
  
ЛЫЖНИК  
Имитация ходьбы на лыжах.  
Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).  
  
МАЯТНИК  
Стоя, ноги на ширине плеч,  
палка на уровне нижних углов лопаток.  
Наклоны туловища в стороны  
с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х»(3-4 раза в каждую сторону).  
  
ГУСИ  
Медленная ходьба по комнате.  
На вдох руки в стороны, на выдох –  
опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).  
  
СЕМАФОР  
Сидя, ноги вместе.  
Поднять руки в стороны,  
медленно опустить с длительным выдохом  
и произношением звука «с-с-с-с-с-с» (3-4 раза)

***Комплекс 1***

1. Ходьба по кругу, на носках, на пятках.
2. Точечный массаж.
3. Дыхательные упражнения.

* «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) (10-12 раз).

* «Петух».

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

 И.п.  – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1. – поднять руки в стороны (вдох); 2. – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5-6 раз);

* «Насос».

 Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

И.п. – основная стойка. 1. -  наклон туловища в сторону (вдох); 2. – руки скользят, при этом громко произносить звук (с-с-с) (выдох) 910-12 раз).

* «Семафор».

Самый главный на дороге,

Не бывает с ним тревоги.

 И.п. – сидя, ноги вместе. 1. – поднимание рук в стороны – вдох; 2. – медленное опускание рук с длинным выдохом и произнести звук «с-с-с» (4-6 раз).

* «Дыхание».

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

 И.п. – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено 1. – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; 2. – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подниманием диафрагмы максимально вверх (4-6 раз).

* «Дыхание».

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

 И.п. – о.с.1. – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 сек; 2. – плавный выдох через нос (2 раза)

***Комплекс 2***

1. Ходьба по кругу друг за другом, на носках, на пятках, высоко поднимая колени.
2. Точечный массаж.
3. Дыхательные упражнения.

* «Ежик».

Ежик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с. 1 - поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

* «Регулировщик».

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.   1. Правая рука вверх, левая – в сторону (вдох носом);   2. левая  рука вверх, правая вниз с произнесением звука «Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р» (6-8 раз).

* «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 «У-У-У-У-У-У-У» (выдох) (6-8 раз).

* «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 вправо (выдох);  4 – и.п.  Выдох  со  звуком «Т-Т-Т-Т-Т-Т-Т»  (4 раза).

* «Радуга, обними меня».

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

* «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, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «У-Х-Х-Х-Х» (4-5 раз).

***Комплекс 3***

1. Ходьба друг за другом, имитация ходьбы на лыжах. Выдох через рот с произнесением звука «М-М-М-М-М» (1,5 минуты);
2. Точечный массаж;
3. Дыхательные упражнения.

* «Ушки».

Ушки слышать все хотят

Про зверят и про ребят.

 И.п. – о.с. 1 – наклон головы в вправо – сильный вдох; 2 – наклон влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши должны как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. (4-6 раз).

* «Губы трубкой».

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

 И.п. – о.с. 1 – полный выдох через нос, втягивая в себя живот; 2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить им все легкие до отказа; 3 – сделать движение, как бы глотая воздух; 4  - пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6 раз).

* «Задувание свечи» (энергетизированное дыхание).

Нужны глубоко вдохнуть,

  Чтобы свечку нам задуть.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно; 2 – сложить губы трубочкой, сделать коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу «ФУ-ФУ-ФУ-ФУ». Во время упражнения корпус держать прямо (4-6 раз).

* «Очищающее «ХА» дыхание».

Друг за друга мы горой,

посмеемся над бедой.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2  - задерживать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергетический выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ХА»); 3 – медленно выпрямиться  и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

* «Шипящие стимулирующее дыхание».

На друг 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-С-С-С-С». Язык  располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху (4-5 раз).

* «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 плечах. 1 – поднять плечи и ключицы (вдох); 2  - опустить плечи и ключицы (выдох) (4-6 раз).

* «Ветер».

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с наших щечек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки; 2 – задерживать дыхание на 3-4 секунды; 3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами (6 раз).

***Комплекс 4***

1. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на ее внешней стороне.
2. Точечный массаж.
3. Дыхательная гимнастика.

* «Удивимся».

Удивляться чему есть,

В мире всех чудес не счесть.

 И.п. – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох; 1- медленно поднять плечи. одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

* «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 (8 раз).

* «Язык трубкой».

Трубкой язычок сверни,

Головой слегка кивни.

 И.п. – о. с. губы сложены «трубкой», как при произнесении звука «О-О-О-О», язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки; 2  - закончив вдох, закрыв рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3-5 секунд; 3 – поднять голову и спокойно выдохнут воздух через нос (6 раз).

* «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 и прогнуться назад, делая вдох (6 раз).

* «Поворот».

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с. 1  - сделать вдох; 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; 3 – и.п. то же в другую сторону (6 раз).

* «Погладь бочок».

Мы погладим свой бочок

От плеча до самых ног.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1  - медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2  - опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой. (6 раз).

***Комплекс 5***

1. Ходьба по кругу на носках, на  пятках, подсок.
2. Точечный массаж.
3. Дыхательные упражнения.

* «Крылья».

Крылья вместо рук у нас

И летим мы – высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1  - руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «ВНИЗ» (выдох) (6 раз).

* «Поднимемся на носки».

Хорошо нам наверху,

Как же вы без нас внизу?

 1 – подняться на носки, одновременно поднимая руки, посмотреть на них (вдох); 2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить вперед и произнести звук «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (6 раз).

* «Покачивание».

Покачаемся слегка,

Ведь по нами облака.

 И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- наклон вправо «КАЧ» (вдох); 2- наклон влево «КАЧ» (выдох) (6 раз).

* «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) (6 раз).

* «Хлопок».

Солнце мы хлопком все встретим,

Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «ХЛОП» (выдох); 3 – развести раки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (5 раз).

* «Приземление».

Приземлиться нам пора,

Завтра в сад нам, детвора.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 – руки поднять вверх (вдох); 2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «УХ» (выдох) (5 раз).

***Комплекс 6***

1. Ходьба по кругу друг за другом на носках, на пятках; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, бег – руки в стороны, жужжать, как жучки «Ж-Ж-Ж-Ж»
2. Точечный массаж.
3. Дыхательные упражнения.

* «Носик».

Мы немного помычим

И по носу постучим.

 И.п. – о.с. 1 – сделать вдох носом; 2 – на выдохе протяжно тянуть звук «М-М-М-М», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

* «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 секунды; 3  - с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой,  со  звуком  «У-У-У-У-У»  (выдох удлинен) (6 раз).

* «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) (6 раз).

* «Трубач».

За собой трубач зовет,

Он здоровье нам дает.

 И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой». 1. – вдох, 2 – медленный выдох с громким произнесением звука «ПФ» ( 4 раза).

* «Самолет».

Полетим на самолете,

Будем сильными в полете.

И.п. – лежа на животе, опора на предплечья. 1 – прогнуться, приподняв голову (вдох); 2 – и.п. (выдох).

* «Прыжки».

Прыгнем влево, прыгнем вправо,

А потом начнем сначала.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-4  - подпрыгивать на двух ногах на  месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой (2 раза по 20 подпрыгиваний).

* «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 (5-10 раз).