**Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.**

**«На прогулке».**

Дети выполняют комплекс под музыку

**1. «Поза дерева».**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повёрнуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Задержать дыхание и, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

**2. «Берёзка».**

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

**3. «Ветерок».**

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

**4. «Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

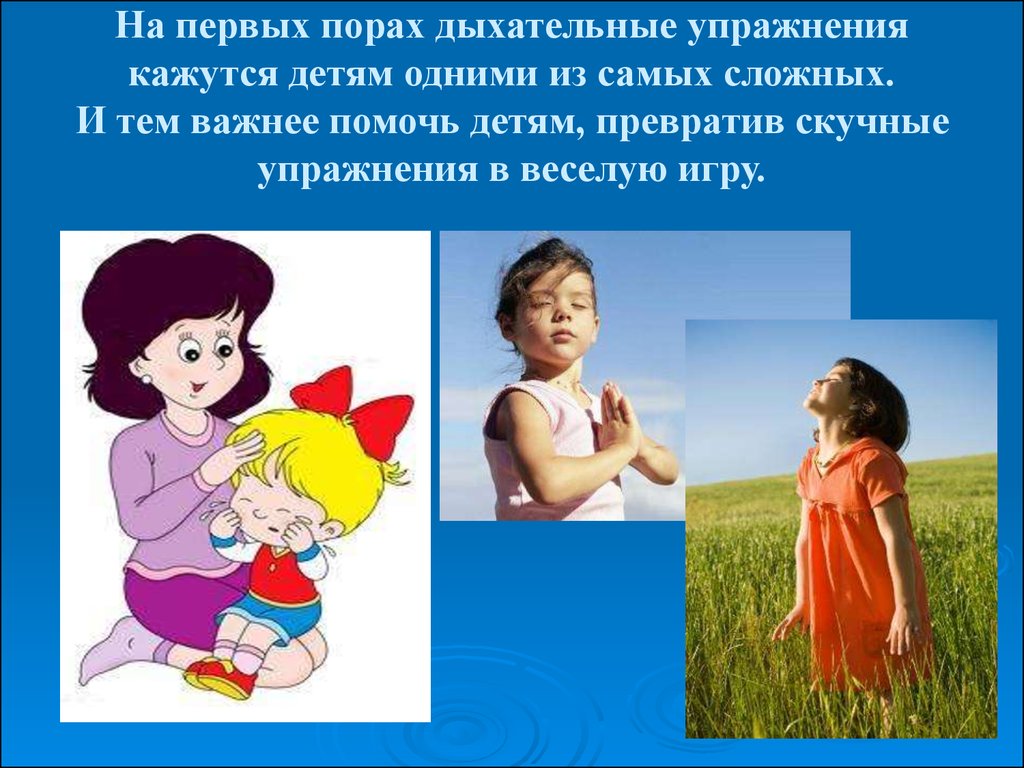
**5. «Лягушка»**(по методу Б.Толкачёва).

Исходное положение – упор лёжа, руки выпрямлены. На счёт раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в исходное положение толчком, делая вдох. Повторить 2-3 раза.

**6.** **«Эхо»** Играю 3 человека. Первый - громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Второй - начинает откликаться тише. Третий - говорит: «Ау», чуть слышно.

**7. «Отдых».**

Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становиться громче, ребята потягиваются и, не спеша, встают на ноги.

** «На море».**

**1. «Какое море большое».**

Исходное положение – стоят прямо.

Вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки. Выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!». Повторить 5-6 раз.

**2. «Глоток воздуха»**

(по методу А. Н. Стрельниковой).

Исходное положение – стоят прямо.

Сделать резкие, быстрые вдохи носом.

На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

**3. «Чайки ловят рыбу в воде».**

Исходное положение – стоят прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдох – наклон туловища вперёд, руки в стороны. Выдох – вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

**4. «Пловцы».**

Исходное положение – стоят прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдох – левую руку поднять, выдох – мах левой рукой вниз. Вдох – правую руку поднять, выдох – мах правой рукой вниз.

Повторить по 5-6 раз.

**5. «Дельфин плывёт».**

Исходное положение – стоят прямо, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Вдох - выдох - наклониться вперёд и коснуться правым локтём левого согнутого колена. Выпрямиться в исходное положение. Вдох - выдох - наклониться вперёд и коснуться левым локтём правого согнутого колена. Повторить по 5-6 раз.

**6. «Акула»** (по методу К.Бутейко).

Исходное положение – стоят прямо. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

**7. «Волны шипят».**

Исходное положение – сидят на коленях, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперёд-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш…». Повторить 5-6 раз.

**8. «Сон на берегу моря».**

Дети слушают шум моря («Григ и звуки океана»). Взрослый говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко  и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Подготовила: Гусева М. А. 16.10.2021