**Дыхательные упражнения игрового характера для детей 5-6 лет.**

 **Упражнение** **«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. Взрослый 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).

**Упражнение «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 оп ночам,

                  Бьют крыльями тах-тах (выдох),

                  Поднимем руки мы к плечам (вдох),

                  Потом опустим – так (стихи Е. Антоновой - Чалой).

**Упражнение «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  (стихи Е. Антоновой-Чалой). 

**Упражнение «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 (стихи Е. Антоновой-Чалой).

**Упражнение «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. (стихи Е. Антоновой -Чалой).

**Упражнение «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.

**Упражнение «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. Подготовила: Гусева М. А. 24.09.2021