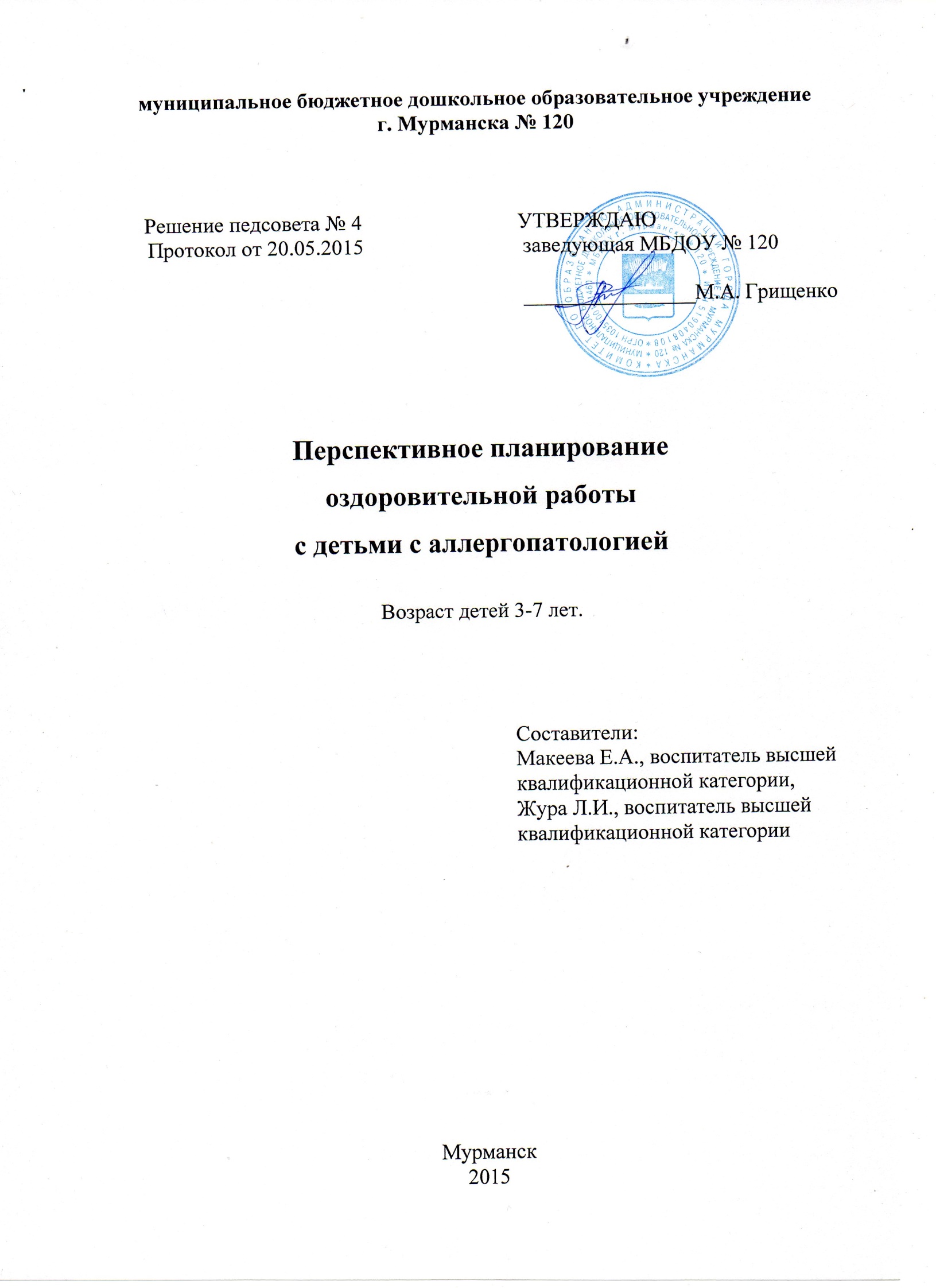
** Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………..2
2. Содержательный раздел…………………………………………………….6
   1. Описание оздоровительной работы с детьми дошкольного

возраста с аллергопатологией…………………………………………..6

* 1. Оздоровительная работа с детьми с аллергопатологией

младшего дошкольного возраста……………………………………….6

* 1. Оздоровительная работа с детьми с аллергопатологией

старшего дошкольного возраста…………………………………………24

**Пояснительная записка**

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Одним из факторов оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье ребенка, проживающих в условиях нашего региона Крайнего Севера, являются специфические климатические условия. Наш климат резко континентальный, короткое лето и продолжительная зима, резкие перепады температуры воздуха. Из-за разреженного воздуха наблюдается недостаток кислорода, и как следствие этого недостаточное питание кровообращения всех органов и систем, в первую очередь сосудов головного мозга. Исследования, проведенные специалистами института российской академии образования в последние годы, показывают, что практически здоровыми можно считать только от 10 до 17% детей дошкольного возраста, остальное подавляющие большинство имеет заболевания, связанные с отклонениями дыхательной системы, что приводит к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных и аллергических заболеваний, инфекций. В настоящее время доказано, что повышенная чувствительность или предрасположенность к аллергическим заболеваниям очень часто передается и по наследству.

С возрастом чувствительность к пищевым аллергенам у большинства детей уменьшается, но у части из них появляется повышенная чувствительность к другим аллергенам: бытовым, эпидермальным, химическим, пыльцевым лекарственным препаратам. При повторяющихся острых респираторных заболеваний формируется повышенная чувствительность к вирусам и бактериям, вызывающим эти заболевания, а затем и к медикаментам, которые применяются при их лечении. Как следствие все аллергические реакции приводят к возникновению заболеваний органов дыхания.

Лечение детей с различными аллергическими заболеваниями проводится планомерно, не только в период обострения заболевания, но и в, так называемый, спокойный период.

В связи с особенностями развития детей дошкольного возраста с аллергопатологией основным направлением работы является укрепление дыхательной системы посредством специальных дыхательных упражнений, которые значительно облегчают течение болезни, сокращают её длительность и уменьшают возможность развития осложнений. Дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

**Целью** данной работы является оздоровление организма ребенка посредством приобретения навыка правильного дыхания.

**Задачи:**

* совершенствовать произвольную регуляцию дыхания в процессе выполнения дыхательных упражнений,
  + укреплять мышцы грудной клетки,
  + тренировать правильное носовое дыхание.

Дыхательные упражнения способствуют укреплению здоровья ребёнка Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья дошкольников, что обеспечит правильное их развитие.

Регулярные дыхательные упражнения и игры учат детей правильно делать вдох, равномерно распределять воздух в процессе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. К концу занятий у детей улучшается общее звучание и внятность речи, формируется правильное речевое дыхание.

**Основные принципы проведения дыхательных упражнений**

В группах для детей с аллергопатологией используют комплексы дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, из хатха-йоги и др.

* Врачи советуют делать дыхательные упражнения детям дважды на день.
* Дыхательные упражнения не производят сразу после еды, необходимо подождать минимум 1 час.
* Детей учат правильно вдыхать/выдыхать воздух. Дети должны знать, что при вдохе необходимо максимально наполнить легкие кислородом, полностью расширяя их. А при выдохе следует полностью выталкивать отработанные газы.
* Перед упражнениями детям нужно объяснить, чтобы они придерживались следующих правил:
* Вдыхать всегда только носом
* Не поднимать плечи во время вдоха
* Не надувать щеки
* Выдыхать плавно и долго
* Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 Сº.
* Как только на улице станет тепло, то дыхательные упражнения проводятся на игровой площадке. А зимой перед упражнениями следует проветривать помещение.
* Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса. Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

Очень важно следить за тем, чтобы у детей не появлялись признаки гипервентиляции легких. Если ребенок слишком усердно выполняет упражнения, то у него может покраснеть лицо, участиться сердцебиение, начнет покалывать в конечностях или появится дрожь. Чтобы детям не стало плохо, зарядку на время прекращают. Если у ребенка кружится голова, то устранить такой симптом можно простым действием. Ладошки ребенка складывают лодочкой и подносят к лицу. Ребенок должен сделать несколько глубоких вдохов в этот «ковшик». После этого можно продолжить зарядку.

**Особенности развития детей с аллергопотологией**

Аллергические заболевания отрицательно влияют на состояние нервной системы. При этом дошкольники становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников, у них снижена двигательная активность.

Двигательная активность для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постепенно поступают в мозг, импульсируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития.

**Планируемые результаты работы**

**по оздоровлению детей с аллергопатологией.**

Показатели функции внешнего дыхания, (норма для детей 4-7 лет).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге в сек.) | 14-16 |
| 2 | Звуковая проба «М» (и.п. – стоя, в сек.) | 11-16 |
| 3 | Частота дыхания (вдохи в 1 мин.)\* | 20-25 |

**2. Содержательный раздел**

**2.1 Описание оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с аллергопатологией**

Основу гимнастических комплексов составляют упражнения, компонентами которых являются глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, поверхностное дыхание.

Дыхательные упражнения бывают: статическими (которые выполняются в состоянии покоя), динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения), специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Основа дыхательных упражнений — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

Дыхательные упражнения проводятся 2-3 раза в день: утром и вечером, не раньше чем через час после приема пищи.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы детей дошкольного возраста, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений, в среднем их длительность 25-30 секунд.

**2.2 Оздоровительная работа с детьми с аллергопатологией младшего дошкольного возраста**

***Дыхательные упражнения на развитие направленного силового выдоха***

*«Подуй на цветок»*

Цветок можно вырезать из полиэтилена или прост бумаги. Предлагаем ребенку подуть на цветок, чтобы его семена разлетелись по всему саду и на следующий год было больше таких прекрасных цветов.

*«Пожалеем Мишку»*

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров –

Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки.

Полечку пляшут без передышки.

*«Помоги пчёлке»*

Подбираем картинку с изображением цветка, наклеиваем ее на картон. Вырезаем картинку маленькой пчелы и соединяем две картинки ниткой. Ребенку предлагается сдуть пчелу с цветка – она там сидит уже долго, а другим пчелам тоже очень хочется полакомиться пыльцой.

*«Кораблик»*

По волнам корабль плывёт. Ты вдохни, надуй живот. А теперь ты выдыхай, И кораблик опускай. Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».

*«Мыльные пузыри»*

Взял соломку Игорёк, Надул мыльный пузырёк. Имитировать длительный выдох через узкую трубочку. Для формирования навыка ротового выдоха полезно надувать мыльные пузыри.

*«Розочка и одуванчик»*

Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.

*«Дед Мороз»*

Как подул Деде Мороз – в воздухе морозном

Полетели, закружились ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.

Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

*«Дракон»*

Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

*«Загони мяч»*

Вытяни губы трубочкой и с силой дуй на ватный шарик на столе, стараясь загнать его в «ворота».

*«Фокус»*

1. Сделай «чашку» (боковые края языка прижми к верхней губе, посередине остается желобок). 2. Положи маленький кусочек ватки на кончик носа. 3. Сделай вдох через нос. 4. Сильно дуй через рот на ватку, чтобы она полетела вверх.

*«Погончики»*

Стойка прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулаки. На вдохе кулаки резко разжать. Сделать по 8 громких коротких вдохов (серия). Рекомендуется выполнить 12 серий с небольшими перерывами.

*«Насос»*

Пружинистые наклоны вперёд с палочкой в руках. Вдох — во второй части наклона. После окончания наклона вдох закончить. Вдохи выполнять одновременно с наклонами, ритмично. На выдохе — выпрямиться.

*«Подуй на пальцы»*

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

*«Кошечка»*

Счет на 4. И.п.: стоя, руки согнуты в локтях. Вдох – выполнять повороты вправо-влево, втягивая воздух через нос. Выдох – возвращаемся в И.п., выдыхая через открытый рот.

*«Ушки»*

Счет на 4. И.п.: стоя, руки на поясе. Вдох – наклон головы вправо, втягивая воздух через нос. Выдох через рот, голова прямо. Повторить тоже влево.

*«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.

*«Поясок»*

И.п.: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что – то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

*«Поклон»*

И.п.: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину ,опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

*«Кошка»*

И.п.: встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в исходное положение.

*«Подуем в трубочку»*

Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание, губы вытянуть в трубочку, язык просунуть между ними, свернуть его и подуть в получившуюся трубочку.

Поначалу можно дуть на занавеску, находящуюся напротив, или на узкую полоску бумаги, прикрепленную к чему-либо и расположенную по направлению воздушной струи. Необходимо следить, чтобы выдох проводился ребенком плавно, длительно, не надувая щек.

*«Разноцветные листочки»*

Оборудование: небольшая палочка, разноцветные сухие листья с разных деревьев.

На уровне рта ребенка на нитках подвешены сухие листья различной формы. Ребенок рассматривает их, называет, определяет цвет, затем медленно набирает воздух через нос (следить, чтобы не поднимались плечи) и дует на листочки через трубочку из губ, не раздувая щек.

*«Пропеллер»*

Исходное положение - стоя, руки разведены в стороны. Вдох, на выдохе (через плотно сжатые губы) вращение из стороны в сторону.

*«Фокус»*

Губы в улыбке, нижняя губа оттянута вниз, широкий язык плотно прижат к верхней губе. Сделать глубокий вдох носом и в этом положении языка подуть на ватку, лежащую на кончике носа так, чтобы она взлетела вертикально вверх.

Следить, чтобы выдох производился на язык, а не на верхнюю губу. Если ребенок хорошо справляется с таким заданием, его можно усложнить: понемногу продвигать ватку по спинке носа по направлению ко лбу и таким же образом стараться ее сдуть.

*«Задуй ватку в ворота», «Футбол на столе»*

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, ворота, мяч или небольшой кусочек ваты.

Взрослый вместе с ребенком сооружает широкие «ворота» из кубиков или другого строительного материала и кладет перед ними небольшой кусочек ваты. Ребенок, слегка наклоняясь вперед, чтобы воздух попадал под ватку, должен подуть на нее длительным плавным выдохом и добиться попадания в «ворота». С этой целью при необходимости можно менять направление и силу воздушной струи. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно слегка усложнить, постепенно делая «ворота» узкими.

*«Непослушные комочки»*

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшие разноцветные комочки ваты.

Игра проводится как соревнование, если у детей хорошо получается предыдущее упражнение. На ровной поверхности строят двое широких «ворот» из кубиков или другого строительного материала и на одинаковом расстоянии кладут разноцветные ватные шарики.

Играющие принимают определенное положение: губы в улыбке, широкий язык приподнимается к верхней губе. Далее, как бы произнося звук [ф], ребенок старается задуть ватку в «ворота» как можно дальше. Не допускается нарушение положения речевых органов: раздувание щек, выдох только на губы, произнесение звука [ф] вместо [х].

*«Пузырьки в стакане», «Разбуди кота»*

Оборудование: стакан с водой, соломинка.

В стакан с водой опускается соломинка. Ребенок должен сделать глубокий вдох носом, вытянуть губы трубочкой и сильно подуть в соломинку, чтобы в стакане забурлила вода. При этом щеки не должны раздуваться, нельзя делать дополнительного вдоха.

*«Погудим!»*

Оборудование: любые стеклянные пузырьки небольшого размера с диаметром горлышка около 1 см.

Взрослый показывает ребенку, как можно погудеть с помощью стеклянного пузырька. Для этого кончик языка должен касаться горлышка пузырька, а сам пузырек - подбородка.

Далее нужно сделать глубокий вдох носом и затем сильно, длительно выдохнуть на язык в этом положении. Потом ребенок пробует погудеть самостоятельно.

*«Лодочки»*

Оборудование: таз с водой, бумажные или легкие деревянные (пластмассовые) лодочки, небольшой флажок.

Ребенок (или дети) сидит около таза с водой, в котором плавают лодочки. Взрослый предлагает совершить путешествие в другой «город», обозначенный флажком на другом краю таза. Для этого ребенок должен плавно дуть на лодочку, стараясь пригнать ее к другой стороне таза в том месте, где стоит флажок. При необходимости можно изменять направление и силу выдоха, но соблюдать определенное положение речевых органов: губы растянуты, как для звука [ф] - для плавного выдоха, вытянуты трубочкой - для сильного выдоха.

*«Лети, самолетик!», «Прокати машинку»*

Оборудование: бумажные самолетики, изготовленные совместно с ребенком.

Игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

*«Надуй игрушку»*

Оборудование: неплотные воздушные шарики или надувные игрушки небольшого размера.

Ребенок должен надуть шарик или игрушку, плавно, длительно выдыхая воздух в отверстие. Вдох проводится через нос, губы трубочкой.

*«Птички»*

Оборудование: фигурки птичек или бабочек, вырезанные и ярко раскрашенные.

«Птичек» сажают на краю стола. Двое играющих соревнуются в том, кому удастся как можно дальше продвинуть свою фигурку по поверхности стола. Перед началом игры делается один глубокий вдох носом, дополнительный вдох делать не разрешается. Вместо поверхности стола фигурки могут «летать» на ниточках, также с помощью сильного, направленного выдоха.

*«Вертушка», «Попугай»*

Оборудование: сначала бумажная, затем пластмассовая вертушка.

Ребенок делает глубокий вдох носом, затем сильный выдох на подвижные части игрушки, чтобы привести их в движение. Сначала ребенку предлагается бумажная вертушка, так как для нее требуется меньше усилий, затем пластмассовая.

*«Лети, одуванчик!»*

Ребенок срывает одуванчик, делает глубокий вдох носом и старается сдуть все его пушинки одним сильным непрерывным выдохом. Не допускаются прерывистое выдыхание воздуха или дополнительные вдох-выдох.

*«Загадай желание», «Задуй свечу»*

Оборудование: песочный набор, маленькие свечки для торта.

Взрослый предлагает ребенку подготовиться к своему дню рождения или Новому году и потренироваться задувать свечки. Ребенок сам изготавливает «куличики» («тортики») из песка, в которые затем втыкаются свечки в соответствии с возрастом ребенка.

Далее ребенок делает глубокий вдох и одним сильным длительным выдохом старается задуть все горящие свечки. При этом по желанию ребенка он может про себя загадать желание.

*«Фокус с предметами», «Прокати машинку»*

Оборудование: любая ровная поверхность (пол, стол и т. д.), легкие деревянные или пластмассовые предметы (ручка, карандаш, катушка, бусинка ит. п.)

Взрослый кладет любой легкий предмет на стол, пол, а ребенок делает глубокий вдох носом и сильно, длительно дует на него. Предмет должен откатиться от исходной точки в направлении воздушной струи.

*«Бабочки танцуют», «Разбуди паука»*

Оборудование: Облака с листочками и снежинками, радуга с дождинками, бабочки, паучок облегченные на тонких ниточках в кругу подвешенные за середину на высоте 30-40 см над головой ребенка.

Взрослый обращает внимание на тот или иной мобил подвешенный к потолку и предлагает заставить силой выдоха затанцевать тот или иной предмет, ребенок делает глубокий вдох носом и сильно, длительно дует на него. Предмет должен начать двигаться от воздушной струи.

*«Надувание воздушных шаров» «Выдувание мыльных пузырей», «Игра свистульке или свистках», «Игры на дудочке и губной гармошке»*

Оборудование: воздушные шарики, свистки, свистульки дудочки (у каждого ребенка своя игрушка), мыльные пузыри.

*«Рисунок на окне»*

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

***Дыхательные упражнения на задержку дыхания***

*«Воздушный шарик»*

Предложите ребенку представить, что его живот – это воздушный шарик. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Делает медленный выдох, живот сдувается. Выполните это упражнение 3, 4 или 5 раз подряд.

При дыхании животом активно задействуется диафрагма. Руки ребенка на животике позволяют ему сосредоточиться на дыхательных движениях, не отвлекаться, согласованно с дыханием надувать и спускать «шарик». Важно следить, чтобы плечи оставались спокойными и расслабленными.

После того, как основное движение освоено, задание усложняется. Можно добавить 5-секундную задержку дыхания на вдохе и такую же задержку на выдохе.

*«Задерживаем дыхание»*

В обычном виде это упражнение состоит в том, что ребенку предлагается вдохнуть и не дышать, задерживая дыхание столько, сколько это возможно.

Игровой вариант задания связан с образом ныряльщика. Профессиональные ныряльщики за жемчугом умеют надолго задерживать дыхание под водой. Чем дольше задержка – тем глубже они смогут опуститься под воду и отыскать больше жемчужных раковин! Предложите ребенку представить, что он ныряет за большой и красивой жемчужиной: вдох – задержка дыхания – представляем, что ныряем, плывем под водой, находим сокровище – можно возвращаться, выдох! Сделайте 3-4 таких воображаемых подводных путешествия.

*«Синьор-помидор»*

И.п. – стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы направлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. Пауза. На выдохе – плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц. Повторить 3-4 раза. Упражнение совпадает сопротивление на выдохе.

*«Вдох и выдох»*

Ребенок кладет ладошки на живот, мама поднимает руки вверх и говорит: «Вдох» - ребенок делает энергичный вдох и задерживают дыхание. Руки должны почувствовать, как при вдохе напрягаются мышцы живота, а сам он немного выпячивается.  На слово «Выдох» ребенок выдыхает воздух через чуть приоткрытые губы.

*«Дирижер»*

И.п.: стоя, руки опущены вниз. «Дирижер» поднимает руки вверх и считает до 3, ребенок делает вдох. «Дирижер» держит руки вверху и считает до 3, ребенок задерживает дыхание. При медленном опускании рук «дирижера» ребенок выдыхает воздух (счет на 6). Постепенно счет на вдох и задержку дыхания можно довести до 6. Желательно, чтобы выдох был по продолжительности в 2 раза дольше вдоха

*«Быстро-медленно»*

Если воспитатель поднимает руку вверх медленно, вдох должен быть плавным; если быстро – коротким, энергичным. Задержка дыхания в обоих случаях непродолжительная, а выдох длительный, спокойный. Можно на выдохе произнести согласные «с», «ш», «ф».

*«Водолаз»*

Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно длительнее задержать дыхание.

***Дыхательные упражнения для развития дыхания без звука и звукового дыхания***

*«Ветер и листья»*

Ребята делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

*«Ветер»*

1. Дует легкий ветерок – ф-ф-ф….

И качает так листок – ф-ф-ф…. (Выдох спокойный, ненапряженный) Дует сильный ветерок – ф-ф-ф-…

И качает так листок – ф-ф-ф… (Активный выдох.)

1. Дует ветерок, качаются листочки.

На веточках сидят, детям говорят:

Осиновый – а-а-а…

Рябиновый –и-и-и…

Березовый – о-о-о…

Дубовый –у-у-у…

*«Аромат цветов»*

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А – ах!».

В апреле, в апреле луга запестрели.

С прогулки букеты приносим в апреле.

Крапивы немного домой притащи –

Пусть бабушка сварит зеленые щи.

*«Осы»*

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з…»

*«Шарик»*

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик! Вернись!...

Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»

*«Шарик лопнул»*

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой – топ!

А у кошки шарик – лоп! Ш-ш-ш…

Дети кладут руку на живот и делаю через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

*«Ветер»*

Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произнести длительный выдох.

*«Пузырь»*

Эй, мышонок, посмотри, (*звать к себе, помахивая кистями*).

Мы пускаем пузыри:

Синий, красный, голубой. (*перед называнием каждого цвета, сильно надуть щеки и быстро выдохнуть*).

Выбирай себе любой!

*«Пчела»*

Пчелка, гуди, в поле лети (*легко взмахивают кистями рук*).

С поля лети – медок неси.

Ж-ж-ж…Ам! (*вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук «ж». В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: «Ам!»*)

*«Дятел»*

Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д…», ударяя кулачками друг о друга.

*«Ежик» (1)*

После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых – пых», энергично работая мышцами живота.

Встретил в чаще еж ежа.

- Как погода, еж?

- Свежа.

И пошли домой дрожа,

Съежась, сгорбясь, два ежа.

*«Ёжик» (2)*

Ёжик добрый, не колючий, (*поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом).*

Посмотри вокруг получше (*поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы).*

*«Регулировщик»*

Верный путь он нам покажет, (*правая рука вверх, левая рука в сторону - вдох через нос*).

Повороты все укажет. (*левая рука вверх, правая рука в сторону — выдох + звук «р-р-р»*).

*«Корова»*

Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му – у…», стараясь, чтобы звук был ровным.

*«Хомячок»*

Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с там видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

*«Брось мяч»*

Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х». Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз.

*«Ладошки»*

Стойка прямо, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха — ладошки сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох — произвольно (носом, ртом). Всего нужно сделать 24 серии с перерывами 3-5 секунд.

*«Гуси летят»*

Гуси высоко летят. 1 — руки поднять в стороны — вдох На детей они глядят. 2 — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» -выдох.

*«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 или 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 определять состояние всего организма.

*«Дышим тихо, спокойно и плавно»*

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

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько 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», «Спой песенку носом»*

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

1. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

*«Радуга»*

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

*«Обними меня»*

Исходное положение - стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунд. 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 обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

*«Волна»*

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

*«Вырасту большой»*

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

*«Паровозик»*

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

*«Курочка»*

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

*«Ворона»*

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

*«Перекличка животных»*

Взрослый распределяет между детьми роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

*«Трубач»*

Дети подносят к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в «трубу». Воспитатель хвалит тех, кто дольше всех сумел дуть в «трубу».

*«Топор»*

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох, наклониться вперед, медленно опуская «тяжелый топор», произнести – ух! – на длительном выдохе.

*«Танец живота»*

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз. Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц.

*«Раздувайся, пузырь!»*

Дети стоят близко друг к другу в маленьком кругу. Затем повторяют слова за взрослым: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!» и отходят назад, образуя большой круг. По сигналу взрослого «Пузырь лопнул» дети снова сужают круг и тянут звук [с] или [ш] (в зависимости от возможностей детей), изображая выходящий из шара воздух.

*«Кто дольше?»*

Игра проводится как соревнование по парам. Дети стоят лицом друг к другу. По сигналу взрослого они одновременно делают глубокий вдох носом и начинают долго, на одной ноте тянуть определенный гласный звук (А, О, У, Ы, И). Кто дольше протянул звук, не делая дополнительного вдоха, тот считается победителем.

*«Вьюга воет»*

Оборудование: сюжетная картина «Вьюга», аудиозапись вьюги в начале, в разгаре, в конце.

Взрослый показывает детям картинку, объясняя, что такое вьюга (это сильный ветер со снегом), и дает им послушать звук вьюги, когда она начинается, когда она самая сильная и когда она стихает. Затем дети по сигналу взрослого «Вьюга начинается» тихо изображают ее звук: у-у-у, «Сильная вьюга» - изменяют силу голоса до громкого (но не крика), «Вьюга стихает» - снова изменяют силу голоса до тихого, «Вьюга прошла» - замолкают.

Перед началом игры дети делают глубокий вдох носом. Взятого воздуха им должно хватить до слов «Вьюга прошла».

*«Лестница»*

Ребенок делает глубокий вдох носом и на выдохе начинает плавно, длительно протягивать любой гласный звук, начиная с высокого тона голоса и постепенно изменяя его до низкого и наоборот - от низкого до высокого. Перед началом игры взрослый показывает ребенку, как это сделать, и объясняет, что голос как бы опускается и поднимается по лестнице.

* 1. **Оздоровительная работа с детьми с аллергопатологией ст. дошк. возраста.**

Комплексы необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т.е. каждый проводить по 2-3 дня. При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличивать.

Комплекс № 1.

*Упражнение № 1.*

- Вдох - Пауза

- Выдох - Пауза.

При выполнении очень эффективно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ жёлтого или оранжевого тёплого шарика, «расположенного в животе», соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

*Упражнение № 2*.

Дыхание сначала только через левую, потом через правую ноздрю (для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы «смотрят» вверх; для закрытия левой ноздри – мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует развитию логического мышления.

*Упражнение № 3*.

Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пФ-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

Комплекс № 2 «Новый год».

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт

*Упражнение № 1 «Бьют часы 12 раз».* И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок.

Вдох – и.п.; выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повтор. 12 раз.

*Упражнение № 2 «Ёлочка нарядная».* И.п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох – поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повтор. 3-4 раза в каждую сторону.

*Упражнение № 3 «Хлопушка*». И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повтор. 6-8 раз.

*Упражнение № 4 «Дует Дед Мороз».* И.п. – сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох – и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у». Повтор. 6-8 раз.

Комплекс № 3 «Полёт на луну».

*Упражнение № 1«Запускаем двигатель».* И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (она вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном выдохе произносить: «Р-р-р-р». Повтор. 4-6 раз.

*Упражнение №* 2 *«Летим на ракете».* И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». Повтор. 4-6 раз.

*Упражнение №* *3 «Надеваем шлем от скафандра».* И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор. 4-6 раз.

*Упражнение №* *4 «Пересаживаемся в луноход».* И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперёд, произнести: «Ух». Повтор. 4-6 раз.

*Упражнение №* *5 «Лунатики».* И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор. 3-4 раза в каждую сторону.

*Упражнение №* 6 *«Вдохнём свежий воздух на Земле».* И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах». Повтор. 4-6 раз.

Комплекс № 4.

*Упражнение № 1.* Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

*Упражнение № 2.* Сделать 8-10 вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

*Упражнение № 3.* Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

*Упражнение № 4.* При выдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Вовремя более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счёт постукивания по крыльям носа.

*Упражнение № 5.* Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».

*Упражнение № 6.* Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).

*Упражнение № 7.* Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5-6 раз).

*Упражнение № 8.* Полоскание горла 1,5-процентным раствором морской соли.

Комплекс № 5.

*Упражнение №* 1. «Трактор». Воспроизведение звучания мотора трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).

*Упражнение №* 2. «Стрельба». Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).

*Упражнение №* 3. «Фейерверк». Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-п-б» (укрепляются мышцы губ).

*Упражнение №* 4. «Соня». Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).

*Упражнение №* 5. «Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у-у» (выдох удлинён).

*Упражнение №* 6. «Упрямый ослик». Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются – не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «Й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепёшек и молока?» - обращается погонщик к ослику. Ослик получает желаемое и перестаёт кричать. (Звук «й» укрепляет связки гортани).

*Упражнение №* 7. «Плакса». Один ребёнок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы», другой обращается к нему со словами:

Что ты плачешь – «ы» да «ы»?

Слёзы поскорей утри.

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

(Звук «ы» снимает усталость головного мозга).

Комплекс № 6.

*Упражнение № 1*«Большой и маленький». И.п. – о.с. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. 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!»).

*Упражнение №* 2 *«Паровоз».* Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колёс паровоза, и произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.

*Упражнение №* 3 *«Аист».* И.п. – о.с. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперёд, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу и руки, произнося: «Ш-ш-ш». (6-7 раз).

*Упражнение №* 4 *«Дровосек».* И.п. – о.с. На выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя руками прорезать пространство между ног, произнести «бах» (5-8 раз).

*Упражнение №* *5 «Гуси летят».* Медленная ходьба, имитирующая полёт: на выдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося: «Г-у-у» (8-10 раз).

*Упражнение №* 6 *«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 «бах» (5-8 раз).

*Упражнение №* 7 *«Часы».* И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п.. сделать глубокий вдох, затем тоже вправо.

Комплекс № 7.

*Упражнение №* 1 *«Погреемся*». И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, произнося: «Ух-х! У-х-х!»; вернуться в и.п. (8-10 раз).

*Упражнение №* 2 *«Мельница».* И.п. – стоя, ноги вместе, руки вверху, чуть шире плеч. Медленно вращать прямыми руками, произнося: «Ж-р-р»; с увеличением темпа движения увеличивается и скорость произношения. Вернуться в и.п. (6-8 раз).

*Упражнение №* *3 «Конькобежец».* И.п. – стоя, ноги вместе, руки в замке за спиной, туловище слегка наклонено вперёд. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу; при этом всем телом разворачиваться в сторону согнутой ноги и произносить звук движущихся коньков: «К-р-р». (5-6 раз).

*Упражнение №* 4 *«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, обхватив руками грудь, голову опустить, имитируя рассерженного ежа «П-ф-ф-ф», затем «Ф-ф-р». (3-5 раз).

*Упражнение №* *5 «Лягушонок»*. И.п. – стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, а в перерыве квакает. Слегка присесть, вдохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно произнести: «К-в-а-а-к».

*Упражнение №* 6 *«В лесу».* И.п. – о.с. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями покричать: «А-у-у».

*Упражнение №* *7 «Весёлая пчёлка»*. Вдох свободный. На выдохе произнести: «з-з-з». Представить, что пчёлка села на нос, руку, ногу (звук и взгляд направлять на пчёлку).

Комплекс № 8.

*Упражнение №* 1 *«Поиграй на трубе».* И.п. – стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой (как держать трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: «Ту-ту-ту». (15-20 секунд).

*Упражнение №* *2 «Косарь».* И.п. – стоя прямо, ноги врозь, слегка согнутые руки подняты вперёд, пальцы сжаты в кулаки. Подражая движениям косаря, поворачиваться направо и налево, делая широкие, размашистые движения руками, и произносить: «Ж-у-х! Ж-у-х! Ж-у-х!» Выполнять в среднем темпе (5-8 раз).

*Упражнение №* *3 «Дровосек»*. И.п. – стоя прямо, широко расставить ноги, руки поднять, пальцы сцепить над головой. Быстро наклониться вперёд, опуская руки между ногами (5-8 раз).

*Упражнение №* 4 *«Лови комара».* И.п. – стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произнося6 «З-з-з-з». (4-5 раз).

*Упражнение № 5 «Помаши крыльями как петух*». И.п. – тоже. На вдох поднять руки в стороны, на выдох хлопать руками по бёдрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку! Ку-ка-ре-ку!». (5-6 раз).

*Упражнение №* *6 «Паровоз*». Ходить по залу, делая попеременные движения согнутыми руками, приговаривая: «Чух-чух!» (20-30 секунд),

*Упражнение №* *7 «Погреемся*». И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Обхватить правой рукой левое плечо, затем левой рукой правое плечо, развести руки в стороны, обхватить плечи руками, произнося: «Б-р! Б-р! Б-р!», опустить руки. Выполнять в среднем темпе (4-6 раз).

*Упражнение №* 8 *«Вертушка».* И.п. – стоя прямо. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками, приговаривая: «Х-р-р-р!»

Комплекс № 9.

*Упражнение №* *1 «Великан и карлик».* Встать прямо, поднять руки, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох; опустить корпус вперёд-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох; сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить; откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперёд, сделать выдох; сесть, сложив ступня к ступне, руки на коленях; раздвинутые колени прижаты к полу; на выдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову; на выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

*Упражнение №* 2 *«Маятник».* И.п. – сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо-влево, приговаривая: «Т-а-к! Т-а-к!». Выполнять в среднем темпе (8-9 раз).

*Упражнение №* 3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: м-м-м (рот плотно закрыт).

*Упражнение №* 4. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

*Упражнение №* 5. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

*Упражнение №* 6. Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

*Упражнение №* 7. Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

Комплекс № 10.

*Упражнение №1 «Часики».* Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: Тик - так. (10-12 раз).

*Упражнение № 2 «Трубач».* Сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: Ф-ф-ф. (4-5 раз).

*Упражнение №* 3 *«Лыжник»* Стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: М-м-м. (1-2 мин).

*Упражнение № 4* *«На турнике».* Стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: Ф-ф-ф.   (4-5 раз).

*Упражнение №* *5 «Ежик».* Сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

*Упражнение №* 6 *«Гребля на лодке».* Сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед), выдох - живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

Комплекс № 11.

*Упражнение №* 1 *«Журавли».* И.п.- основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: У-у-у. (1-2 мин).

*Упражнение №* 2 *«Пилка дров*». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

*Упражнение №* 3 *«Дровосек*». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: Ух-х-х. (5-6 раз).

*Упражнение № 4*  *«Вырастем большими».* И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: Ух-х-х. (5-6 раз).

*Упражнение №* 5 *«Гуси гогочут».* И.п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: Га-а-а. Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

*Упражнение №* 6 *«Маятник».* И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

*Упражнение №* 7 *«Заканчиваем гимнастику».* Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

Комплекс № 12 «Поиграем с носиком»

*Упражнение №* 1 *«Помоги носику собраться на прогулку».* Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

*Упражнение №* 2 *«Носик гуляет».* Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

*Упражнение №* 3 *«Носик балуется».* На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

*Упражнение №* *4 «Носик нюхает приятный запах».* Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

*Упражнение №* 5 *«Носик поёт песенку».* На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

*Упражнение №* 6 *«Поиграем носиком»*. Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

*Упражнение №* 7 *«Носик возвращается домой».* Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Комплекс № 13.

*Упражнение №* 1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз

*Упражнение №* 2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.

*Упражнение №* 3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладошки вместе под голову. То же проделать в другую сторону.

*Упражнение №* 4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.

*Упражнение №* 5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.

*Упражнение №* 6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. Повторить 5-6 раз

Комплекс № 14.

*Упражнение №* 1 *«Ёжик».* Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз

*Упражнение №* 2*. Губы «трубкой».* Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

*Упражнение №* 3 *«Пускаем мыльные пузыри*». При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

*Упражнение №* *4 «Насос».* Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов.