

# Упражнения на восстановления дыхания



1. **«Аист»**. На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

2. **«Воздушные шары»**. Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки \* стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шар\*!\*, спустился»).

3. **«Ворона»**. И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

4. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»**. И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

5. **«Вырасту большой»**. И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выло\* «ух-х-х».

6. **«Грибок»**. И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колек:-- («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

7. **«Гуси»**. На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею произносить «ш-ш-ш».

8. **«Гуси-лебеди летят»**. Ходьба, имитируя полет. На вдохе рук?: («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

9. **«Дышим животом»**. Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

10. **«Ежик»**. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

11. **«Журавль»**. И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

12. **«Заводные машинки»**. И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох) выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

13. **«Здравствуй, солнышко!»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

14.«*Каланча*». И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «с-с-с».

15.«*Каша кипит*», или «*Варим кашу*». И.п.: о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

16.«*Лотос*». И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

17.«*Луговые цветы*». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

18.«*Лиса*», «*Кошка*», «*Тигр на охоте*». Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.

19.«*Лыжник*». И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

20.«*Малый маятник*», «*Маятник*». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.

21.«*Мельница*». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

22.«*Насос*». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

23.«*Обними плечи*». И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем

руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. '

24.«**Одуванчик**». И.п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

25.«**Паровоз**» или «**Поезд**». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

26.«**Партизаны**». И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

27.«**Петушок**». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

28.«**Повороты головы**». И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

29.«**Погончики**». И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи и момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

30.«**Подуем на плечо**». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

31.«**Плечики**». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных

вдоха носом. Затем слегка наклонить голому влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

### **32. «Прогулка в лес».**

◆ «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» {орех}. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть С прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

◆ «Вот нагнула елочка зеленые иголки». И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

◆ «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.С, 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо! 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

◆ «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.п.: ноги вместе, руки за голову. 1 — вдох — подняться на носки; 2 — выдох — присед; 3 — вернуться в и.п.

◆ «Стоит Алена — листва зелена, тонкий стан, белый сарафан». И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1 — вдох — руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 — выдох — руки вперед — вниз, опуститься на всю стопу.

33. «Регулировщик». И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.

34. «Рубка дров» или «Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

35. «Свеча». И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

36. «Сердитый ежик». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

37. «Снежинки». И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладошку

упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

38.«*Тихоход*». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

39.«*Трубач*». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

40.«*Ушки*». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

41.«*Цветокраспускается*». И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).