**Упражнения на развитие дыхания**

(дыхательная и звуковая гимнастика)

|  |  |
| --- | --- |
| **«Ёжик»** | Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, непроизвольный через открытые губы. |
| **«Трубач»** | Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. |
| **«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. |
| **«Большой и маленький»**  (упражнение способствует нормализации психоэмоционального состояния). | Исходное положение – стоя.  - Представим, что мы выросли и стали большими -пребольшими. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!» Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!».  «Сначала буду маленьким, к коленочкам прижмусь.  Потом я вырасту большим, до лампы дотянусь!» |
| **«Сердитый ежик».**  (упражнение способствует мышечному расслаблению стабилизирует состояние нервной системы). | Исходное положение – стоя.  - Представим, что мы превратились в ежика. Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Ежик свернулся в клубочек. Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола. Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше. |
| **«Привет солнцу»** | Исходное положение – стоя.  «Здравствуй, солнце, здравствуй!  День такой прекрасный, здравствуй!»  Медленно поднимать руки вверх - вдох, И .п:. – выдох - через рот. |
| «**По** **хлопай по плечикам**» | Исходное положение – стоя. Глубоко вдохнем воздух носом, разводя руки в стороны, выдохнем ртом на слог «ха», обнимая себя руками. |
| **«Погреем руки»** | Исходное положение – стоя. Сделать полный вдох носом; задержать дыхание на 3-4с; выдыхать воздух на ладошки и втягивать в себя живот. |
| «**Вьюга»**  Произнесение  звука «в»  **«Фейерверк»** | Исходное положение - произвольное.  - Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в».  Тянем его как можно дольше.  Исходное положение - произвольное.  Исходное положение – стоя. Представить, как мы стреляем из хлопушки и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки «п-б-п-б». |
| **«Насос»** | Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. |
| **«Надуем**  **шарик»** | При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы надувая шарик. |
| **«Веселый петушок»** | И.п. – стоя прямо, руки опущены вдоль туловища.  Поднимаем руки вверх – вдох, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку».  Он кричит «Ку-ка-ре-ку!» солнцу, речке, ветерку,  И летит на всю округу: «Добрый день! Ку-ка-ре-ку!» |
| **«Зайка-трубач»** | Полный выдох через нос; пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно, громко произносить: «п-ф-фф». |
| **«Веселые плакальщики»**  Упражнение, наряду с улучшением вентиляции легких, способствует снятию напряжения.  **«Медвежата»** | Вначале провести беседу.  - Почему маленькие обезьянки плачут? Да они просто не поделили между собой банан! Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.  Приподнять голову, нахмурить брови, уголки губ опустить вниз. Сделать несколько коротких вдохов без выдоха, сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими протираниями глаз кулачками.  Дети лежат на спине, руки под головой. Глубокий вдох через нос, на выдохе « похрапывают». Воспитатель комментирует: « Медвежата спят в берлоге…Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения: потягиваются, сгибают ноги в коленях, подтягивая их к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос, переворачиваются и опять «засыпают, похрапывая». |
| **«Здравствуй, солнышко!»** | Встанем на коленки.  «Здравствуй, солнце, золотое,  Здравствуй небо голубое!» Вдох – потянуться, ручки вверх, выдох – опустить ручки, расслабиться. |
| **«Слоник и радуга»** | Исходное положение произвольное.  - Представим, что мы превратились в доброго слоника, который решил сделать радугу и порадовать ребят.. «Набираем в хобот воду»: вытягиваем губы вперед и на вдохе имитируем всасывание воды и на выдохе «разбрызгиваем воду, любуемся радугой».  Я сегодня не скучал:  В хобот я воды набрал.  Если только захочу –  Всех водою окачу! |
| **«Сонная дремота»** | Несколько раз зевнуть и потянуться на вдохе. И.П. – выдох. |
| **«Цветочки потянулись к солнышку».** | **И.п. —** то же. Поднять руки через стороны вверх с постепенным увеличением вдоха через нос; на выдохе опустить руки на бедра. Выдох длительный. |

**Упражнения на релаксацию и дыхание**

(психогимнастика)

|  |  |
| --- | --- |
| **"Драка"** | Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! "  Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. |
| **"Воздушный шарик"** | Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". |
| **"Корабль и ветер"** | Цель: снять напряжение, успокоить детей.  "Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" |
| **"Штанга"** | Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. "А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". |
| **"Подарок под елкой"**    **"Насос и мяч"** | Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз. "Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".  Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. "Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями. |
| **«Здравствуй, солнышко!»** | Встанем на коленки.  «Здравствуй, солнце, золотое,  Здравствуй небо голубое!» Вдох – потянуться, ручки вверх, выдох – опустить ручки, расслабиться. |
| **«Полет высоко в небе»**  **«Водопад»** | (Звучит спокойная расслабляющая музыка) Пед.: «Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.  Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе А теперь, медленно взмахивая крыльями приближаетесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».  (упражнение выполняется под расслабляющую музыку) Пед.: «Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Постой немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь» |
| **«Марионетка»** | Пед.: «Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино.  Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так. Ваше тело словно деревянное. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.  А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются. Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо». |
| **"Шалтай-Болтай"** | Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.  "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай,  Сидел на стене.  Шалтай-Болтай,  Свалился во сне. (С. Маршак) Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз". |
| **"Дудочка"** | Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. "Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы, в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!" |
| **«Необычная радуга»** | (Упражнение выполняется лежа) Пед.: «Лягте удобно, расслабьтесь. дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.  Зеленый цвет – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета, если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.  Откройте глаза Что вы чувствовали и ощущали, когда смотрели на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день». |
| **«Порхание бабочки»** | (Дети лежат на ковриках) Пед.: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях ». |
| **«Игра с муравьем»**  (на напряжение и расслабление мышц ног) | На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, отдыхают. |
| **«Лицо загорает»**  (на напряжение и расслабление мышц лица) | Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает - подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу. |
| **«Сон на берегу моря»** | Дети слушают шум моря (В. Успенский). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза). Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснуться (по счету, когда заиграет дудочка, и т. д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена. Вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу. |

Литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе» И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева. Москва «ИЛЕКСА», Ставрополь «Сервисшкола» 2001 г.

2.«Психогимнастика» Е.А.Алябьева, Творческий центр – Москва,2003 г.