

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Вырастим большими.**

На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

### **Дровосек.**

Исходное положение — широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» — поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице — глубокий вдох через нос. «Два» — наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) — усиленный выдох через рот. «Три» — исходное положение. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.

### **Гуси шипят.**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.

### **Косарь.**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!» Повторить 7—8 раз в среднем темпе.

### **Пилим дрова.**

Упражнение выполняется парами. Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж». Повторять в течение 35—40 секунду в медленном темпе

### **Паровоз.**

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.

### **Надуй шар.**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

### **Спускай воздух.**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.

### **Подуй на свечку.**

Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

### **Минуты тишины.**

Дети по своей природе эмоциональны, подвижны, непоседливы. Поэтому очень важно воспитывать у них умение сдерживать свои желания и порывы. Для читающих детей взрослый выставляет карточку со словом «тишина» и ожидает выполнения написанного призыва. Тихим голосом, доходящим до шепота, взрослый обращает внимание детей на правильную позу, на дыхание с закрытым ртом, на положение рук, ног. Дети тихо сидят одну минуту. Можно предложить им в это время прислушаться к звукам, доносящимся с улицы. Дети обычно бывают удивлены тому обилию звуков, которые они слышат во время «минуты тишины» и на которые они не обращали внимания в обстановке городского шума. «Минуты тишины» являются не только физическим отдыхом для нервной системы, но и хорошей гимнастикой волевых центров.