**Упражнения на дифференциацию носового и ротового дыхания, развитие силы диафрагмального выдоха.**

В данном комплексе используется сочетание дыхательных и физических упражнений, при выполнении которых возрастают объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

**Упражнение «Вдох – выдох»**

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в лёгких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос – выдох через нос,

вдох через рот – выдох через нос,

вдох через рот – выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом (*соответствующие движения*):

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам.

**Упражнение «Ветер дует»**

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко (*руки поднять вверх, встать на носки, подуть*),

Я подую низко (*руки перед собой, присесть и подуть*),

Я подую далеко (*руки перед собой, наклон вперёд, подуть*),

Я подую близко (*руки положить на грудь и подуть на них*).

**Упражнение «Деревце качается»**

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо *(дуть, махи руками в лицо, сильная струя)* –

Закачалось деревцо *(наклоны туловища вправо, влево).*

Ветер тише, тише, тише *(дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя)* –

Деревцо всё выше, выше *(потянуться, руки вверх).*

**Упражнение «Осенние листики»**

Выполнять стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.

Мы листики осенние *(руки вверх, покачивающие движения влево – вправо)*

На веточках сидели.

Дунул ветерок *(подуть на листочки),*

И мы полетели *(лёгкие взмахи руками),*

Мы летели, мы летели *(медленно приседать)*

И на землю сели *(присесть).*

**Упражнение «Одуванчик»**

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок –

Остался стебелёк.

**Упражнение «Снежинки»**

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою

И кружатся над землёю

Лёгкие пушинки,

Белые снежинки.

**Упражнение «Пила»**

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедлением движения – выдох.

Пила, пила,

Пили живей,

Мы домик строим

Для зверей.

**Упражнение «Повороты»**

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот – вдох, вправо – выдох.

Боком – боком, боком – боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

**Упражнение «Перекаты»**

Выполняется стоя, руки на поясе, подниматься на носки – вдох, опускаться на пятки – выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,

Ты носочки опускай.

Чики – чики –чикалочки!

Едет гусь на палочке,

Уточка – на дудочке,

Петушок - на будочке,

Зайчик – на тачке,

Мальчик – на собачке.

**Упражнение «Хлопки»**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ёжик,

Целый день играет ёжик.

С барабаном за плечами,

Ёжик в сад забрёл случайно.

**Упражнение «Стирка»**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки – вдох, наклонить туловище вперёд, опустить руки, потрясти кистями – выдох.

Маму я свою люблю,

Я всегда ей помогу.

Я стираю, полоскаю,

С ручек воду отряхаю.

**Упражнение «Ищем землянику»**

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох .Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе – выдох. Выпрямиться – вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги – быстро собираем её, придётся опять наклониться.

Мы шли, шли, шли,

Землянику нашли.

Раз, два, три, четыре, пять,

Ищем ягодку опять.

**Упражнение «Колёса»**

Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону.

Катились колёса,

Колёса, колёса,

Катились колёса,

Все влево, все косо.

Скатились колёса

На луг под откос,

И вот что осталось

От этих колёс.

**Упражнение «Зайка скачет»**

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, лёгкие. Дыхание свободное, темп средний.

Прыг – скок, прыг – скок,

Зайки скачут: скок – поскок

На зелёненький лужок.

Прыг – скок, прыг – скок,

Прыг – зайчонок под кусток.

**Упражнение «Зарядка»**

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку (ходьба на месте),

Дружно делают зарядку:

Влево – вправо! Влево – вправо (наклоны)!

Получается на славу (присесть)!

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть (потрясти руками)!

Теперь можно отдохнуть (встряхнуть ступни ног).

Раз – два! Раз –два! (наклоны туловища)!

Замелькали пятки (бег на месте),

Как чудесно босиком (бег на носках)

Бегать на зарядке (бег на пятках)!

Умеют все ребятки

С носочков встать на пятки (соответствующие движения),

Вдохнуть и потянуться,

Присесть и разогнуться.

Вот так, вот так:

Присесть и разогнуться.

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть!

Теперь можно отдохнуть.