1. **Помещение должно быть хорошо проветренное;**
2. **Упражнения проводить не раннее чем через 1 час после приёма пищи;**
3. **Рекомендуется 2 раза в день;**
4. **Рекомендуется под лёгкий музыкальный фон.**

Правила дыхания:

1. Дыши носом,
2. Не поднимай плечи при вдохе,
3. В дыхании должен активно участвовать живот

При дыхании не спешу, нежно носиком дышу!

**Комплекс усиливает отток мокроты, улучшает микроциркуляцию в тканях лёгких, и лимфооток.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **"Наш носик"**  | ***Погладить боковые части носа от кончика к переносице - вдох, обратно – выдох.*** | ***4-6 раз*** |
| **"Глубокое дыхание"**  | ***Сделать вдох и выдох через правую ноздрю и через левую, по очереди зажимая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.*** | ***4-10 раз*** |
| **"Курносики"**  | ***Потереть под носом, по перегородке указательным пальцем, поднимая слегка кончик носа. Сделать курносый нос, потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох.*** | ***5 раз*** |
| **"Дышим животом"**  | ***Руки на животе, вдох и выдох носом. Для старших детей – руки за спиной, вдох и выдох носом.***  | ***4-6 раз*** |
| **"Ныряние"**  | ***Стоя. Сделать резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки. Нос зажать пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько может выдержать ребёнок.***  | ***1 раз*** |
| **"Трубач"**  | ***Стоя сжать кисти рук в трубочку – вдох, на медленном выдохе произнести*** ***«п-ф-ф-ф»*** | ***индивидуально*** |
| **"Дровосек"**  | ***Стоя, руки над головой сложить в «замок»-вдох. На выдохе наклон вперёд со звуком «у-у-ух», как бы имитируя удар топором*** | ***2-6 раз*** |
| **"Сеньор помидор"**  | ***Стоя, вдох – рот плотно закрыт. Нос зажат пальцами. Ребёнок делает попытку выдохнуть воздух, щёки при этом раздуваются. Создаётся максимальное напряжение мышц, участвующих в выдохе.*** | ***1 раз*** |
| **"Шар лопнул"**  | ***Стоя, ноги в узкой стойке, руки опущены. Развести руки в стороны (вдох). Хлопок перед собой – выдох на звуке (ш-ш-ш)*** | ***2-6 раз*** |
| **"Цветок распускается"**  | ***Стоя, руки на затылке. Локти сведены (не раскрывшийся бутон).Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны - вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п. (выдох).*** | ***3-8 раз*** |
| **"Штангисты"**  | ***Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос*** | ***3 раза*** |
| **"Обнялись"**  | ***Ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладоням вперёд, пальцы сомкнуты. Вдохнуть, движением вперёд мгновенно скрестить руки перед грудью, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (мощный выдох), плавно вернуться в и.п.*** | ***4-6 раз*** |
| **"Лягушата"**  | ***Упор лёжа, опираясь прямыми руками об пол. Упор присев (одновременно мощный вдох), вернуться точно в и.п.*** | ***4-6 раз*** |
| **Звуковая «м»**  | ***Стоя, ноги в узкой стойке, руки опущены. Сделать два спокойных вдоха и выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносит звук «м» с закрытым ртом, как можно дольше до следующего вдоха.*** | ***2-6 раз*** |

**Посмотрите, дети, как я дышу:**

**Носом я вдыхаю, не спешу,**

**я на вдохе рёбра развожу.**

**За своим дыханием слежу**

****

**Дыхательная гимнастика** **МДОУ ЦРР детский сад №382**

