**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

***1. “Свеча”***
Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая
свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь
представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти
свечи маленькими порциями выдоха.
***2. “Дышим носом”***
Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.
Исходное положение – о. с.
1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий,
продолжительный вдох;
2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный
выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием
диафрагмы максимально вверх.
***3. “Ныряльщик”***
Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом
закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть
– открыть нос и сделать выдох.
***4. “Надуй шарик”***
Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох,
надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо
менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза -
вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.
***5. “Дыхание”***
Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.
И. п. - о. с.
1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить
вдох и сделать паузу длительностью 4с;
2 — плавный выдох через нос.
***6. “Губы трубкой”***
Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.
И. п. - о. с.
1 — полный вдох через нос, втягивая живот;
2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до
отказа;
3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;
4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос
плавно и медленно.