**Комплекс дыхательной гимнастики**

**с точечным массажем №1.**

**1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*

**2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*

**3 – я точка** (крылья носа): «*Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*

**4 – я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*

**5 – я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*

**6 – точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*

**7 – я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

***Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.***

**1.«Часики» (дыхательное упражнение) (4 раза)**

Часики вперёд идут за собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены

*1 – взмах руками вперёд – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох).*

**2.«Петушок» (дыхательное упражнение) (4 раз)**

Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п - о.с. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2 – хлопать руками по бёдрам «ку – ка – ре –ку»

(выдох)

**3. »Насос» (4 раза)**

Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы.

И.п. – о.с.

1 – наклон туловища в правую сторону (вдох);

2 – руки скользят, при этом громко произнося звук «с – с – с» (выдох)

**4.«Семафор» (4раза)**

Самый главный на дороге, Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя ноги сдвинуть вместе.

1 – поднимание рук в стороны ( вдох);

2 – меденное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с – с – с»(выдох)

**5.«Дыхание». (4 раза)**

Подыши одной ноздрёй, И придёт к тебе покой.

И. – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрёй сделать тихий, продолжительный вдох;

И.п. – о.с.

2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

**6.«Дыхание» ( 4 раза)**

Тихо – тихо мы подышим, Сердце мы своё услышим.

И.п. – о.с.

1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширятся – прекратить вдох и сделать пузу длительностью 4 с;

2 – плавный выдох через нос.

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**с точечным массажем №2.**

**1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*

**2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*

**3 – я точка** (крылья носа): «*Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*

**4 – я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*

**5 – я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*

**6 – точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*

**7 – я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

***Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.***

**1.«Ёжик» (4 раза)**

Ёжик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.

*И.п. – о.с.*

*1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;*

1. *– поворт головы – влево - выдох через полуоткрытые губы.*

***2.«Регулировщик» ( 4раза)***

Верный путь он нам покажет, Повороты всем укажет.

*И.п. – ноги на ширине плеч.*

*1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);*

*2 – левая рука вврех, правая рука в сторону (аыдох с произнесением звука «Р – р – р»*

***3.»Гуси летят» ( 4раза)***

*Гуси высоко летят. На детей они глядят.*

*И.п. – о.с.*

*1 – руки поднять в стороны (вдох);*

*2 – руки опустить вниз со звуком «г – у – у» (выдох).*

***4.«Маятник» ( 4 раза)***

Влево, вправо, Влево, вправо, А затем начнём с начала.

*И.п. - руки на поясе (вдох)*

*1 – наклон вправо (выдох) со звуком «т –у – у – х»*

*2 – и.п. (вдох)*

*3 – наклон влево (выдох)4 – и.п. (выдох) со звуком «т –у – у – х»*

***5.«Радуга обними меня» (4раза)***

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3 – 4 с;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая и втягивая живот в себя и грудную клетку. Руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

**6.«Вырасти большой» (4 раза)**

Вырасти хочу скорей, Добро делать для людей.

*И.п. – о.с.*

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох), произнести звук «у – у – х»

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**с точечным массажем №3.**

**1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*

**2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*

**3 – я точка** (крылья носа): «*Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*

**4 – я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*

**5 – я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*

**6 – точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*

**7 – я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

***Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.***

**1.«Крылья»**

Крылья вместо рук у нас, Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);

1. – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох)

**2.«Поднимемся на носочки»**

Хорошо нам наверху! Как же вы без нас внизу?

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – подняться на носки, одновременно поднимая руки и посмотреть на них(вдох);

2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперёд и произнести звук «ш – ш – ш»

**3. «Покачивание»**

Покачаемся слегка, Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – наклон вправо – «кач» (вдох);

2. – наклон влево – «кач» (выдох).

**4. «Поворот».**

Надо посмотреть вокруг. Рядом ли летит мой друг?

И.п. – ноги га ширине плеч, руки на поясе.

1 – повернуться вправо (вдох)

2 – и.п. (выдох);

1. – повернуться влево(вдох)

4 – и.п.(выдох)

**5.«Хлопок»**

Солнце мы хлопком все встретим, Так полёт свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – поднять руки вверх(вдох);

2 – хлопнуть в ладоши сказав «хлоп» (выдох)

3 – развести руки в стороны(вдох);

1. – и.п. (выдох)

**6.«Пчёлы».**

 «Мы представим, что мы пчёлы, Мы ведь в небе - новосёлы.

И.п. – ноги расставлены.

1 – руки развести в стороны(вдох);

1. – опустить руки вниз со звуком «з – з – з»

**7.«Приземление»**

Приземляться нам пора! Завтра в сад нам детвора!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

1 – руки поднять вверх(вдох)

2 – наклон вперёд с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох).

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**с точечным массажем №4**

1. **«Ушки»**

Ушки слышать всё хотят Про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище головы не поворачивалось.

1. **« 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 лёгкие до отказа;

3 – сделать глотательное движение, как бы глотая воздкх;

4 – пауза в течение 2 – 3с, затем поднять голову вверх и выдохнуть через нос плавно и медленно.

1. **«Задувание свечи» (энергетизированное дыхание)**

Нужно глубоко вздохнуть, Чтобы свечку нам задуть.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;

2 – сложить губы «трубочкой», сделать три глубоких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу – «фу – фу – фу». Во время упражнения корпус держать прямо.

**4.Очищающее «ха» - дыхание.**

Друг за друга мы - горой Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд(«ха»);

3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

**5.»Шипящее стимулирующее дыхание»**

Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим

И.п. – о.с.

1 – вдох через нос в естественном темпе;

2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесения звука «с».

Язык располагается, таким образом, создаётся сопротивление выходящему воздуху.

**6.«Воздушный шар поднимается вверх»**

Ты, как шарик полети, Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

1. – опустить плечи и ключицы (выдох).

**7.«Ветер»**

Сильный ветер вдруг подул, Слёзки с ваших щёчек сдул.

И.п. – о.с. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3 – 4с;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. **1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*

**2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*

**3 – я точка** (крылья носа): «*Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*

**4 – я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*

**5 – я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*

**6 – точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*

**7 – я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

***Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.***

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**с точечным массажем №5**

**1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*

**2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*

**3 – я точка** (крылья носа): «*Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*

**4 – я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*

**5 – я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*

**6 – точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*

**7 – я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

**Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.**

**1 *. «Удивимся».***

*Удивляться чему есть - В мире всех чудес не счесть.*

*И.п. – о.с., сделать свободный вдох.*

*1 –медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;*

*2 – и.п.*

***2. «Плечи».***

*Поработаем плечами, Пусть танцуют они сами.*

*И.п. – о.с.*

*1 – плечи вперёд, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;*

*2 – медленно отвести плечи назад ,сводя лопатки и одновременно выдыхая.*

***3.»Язык трубкой»***

Трубкой язычок сверни, Головой слегка кивни.

*И.п. – о.с.: губы сложенные «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».*

*1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки;*

*2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3 – 5 сек.*

*3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.*

***4.«Покачаемся»***

Чтобы правильно дышать, Себя нужно раскачать.

*И.п. – о.с.*

*1 – сделать вдох;*

*2 – 3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая вперёд;*

*4 – и.п. То же, выполнять в другую сторону.*

1. ***«Поворот»***

*Вправо, влево повернёмся И друг другу улыбнемся.*

*И.п. – о.с.1 – сделать вдох;*

*2 – 3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая вперёд;*

*4 – и.п.*

*То же, выполнять в другую сторону.*

***6.«Погладь бочок»***

*Мы погладим свой бочок От плеча до самых ног.*

*И.п. – о.с.*

*1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);*

*2 – опустить руку и плечо (выдох)*

*То же, выполнять в другую сторону.*

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**с точечным массажем №6**

**1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*

**2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*

**3 – я точка** (крылья носа): «*Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*

**4 – я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*

**5 – я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*

**6 – точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*

**7 – я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

***Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.***

***1.«Носик»***

*Мы немного помычим И по носу постучим.*

*И.п. о.с.*

*1 – сделать вдох через нос;*

*2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м – м – м «, одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.*

***2.«Курносик»***

*Очень любим мы свой нос А за что? Вот в чём вопрос!*

*И.п. – о.с.*

*1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице(вдох)*

*2 –на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.*

***3.«Гудок парохода»***

*Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовёт.*

*И.п. – о.с.*

*1 – через нос с шумом набрать воздух;*

*2 – задержать дыхание на 1 – 2 с;*

*3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у – у – у» (выдох удлинён)*

**4.«Барабанщик»**

Мы слегка побарабаним И сильнее сразу станем.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1– присесть, похлопать по коленям (выдох)

2– и.п. со звуком «бам – бам – бам» (вдох)

**5.«Трубач»**

За собой трубач зовёт, Он здоровье нам даёт.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1– вдох;

2– медленный выдох с громким произнесением звука «пф»

**6.«Самолёт»**

Полетим на самолёте Будем сильными в полёте.

И.п. - лёжа на животе, опора на предплечья.

1 – 3 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в сторону(вдох)

4.– и.п. (выдох)

**7.«Прыжки»**

Прыгнем влево, прыгнем в право, А потом начнём сначала.

И.п. – руки на поясе.

1 – 4 - подпрыгивание на 2 ногах на месте с поворотом вправо – влево.

Чередование с ходьбой 2 раза по (10, 15, 20 подпрыгиваний в зависимости от возраста).

**8.«Дышим тихо, спокойно, плавно»**

Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширятся, прекратить вдох сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.