***Примерный перечень упражнений дыхательной гимнастики для часто и длительно болеющих детей***

**«Часики» «Паровозик»**

Стоя, ноги слегка расставить Ходитьпо комнате, делая попеременные

Руки опустить. Размахивая прямыми движения руками и приговаривая

Руками вперед и назад, произносить «чух-чух-чух».

«тик-так». Повторить 10-12 раз. Повторять в течение 20-30 секунд.

**«Вырасти большой» «Трубачи»**

Встать прямо, ноги вместе, Сидя на стуле, кисти рук сжать в

поднять руки вверх, хорошо потянуться, трубочку, поднять вверх. Медленный

Повторить 4-5 раз подняться на носки- вдох. Выдох с громким произнесением

Опустить руки вниз, опуститься на звука «п-ф-ф-ф-ф».

Всю ступню- выдох. Произнести Повторить 4-5 раз.

«у-х-х-х».

.Повторить 4-5 раз **«Лыжник»**

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох

**«На турнике»**через нос с произнесением звука «м-м-

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку м-м».

Держать в обеих руках перед собой. Повторять 1,5-2 минуты.

Поднять палку вверх, подняться на носки-

Вдох, палку опустить назад на лопатки-

Длинный выдох с произнесением звук **«Маятник»**

«ф-ф-ф-ф». Стоя, ноги расставить на ширину

Повторить 4-5 раз. плеч, палку держать за спиной на

Уровне нижних углов лопаток.

**«Помаши крыльями, как петух»**Наклонять туловище в стороны.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. При наклоне- выдох с произнесением

Поднять руки в стороны, а затем звука «т-у-у-у-х-х-х».

Похлопать ими по бедрам. Повторить 3-4 наклона в каждую

Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». сторону.

Повторить 5-6 раз.

**«Регулировщик»**

**«Каша кипит»**Стоя, ноги расставить на ширину

Сидя на стуле, одну руку положить на живот, плеч, одну руку поднять вверх,

Другую на грудь. Втянуть живот и набрать другую отвести в сторону. Вдох

воздух в грудь – вдох, опустить грудь носом, затем поменять положение рук

(выдыхая воздух) и выпятить живот – выдох. С удлиненным выдохом и

При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф». произнесением звука «р-р-р».

Повторить 3-4 раза. Повторить 4-5 раз.

**«Насос» «Летят мячи»**

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Стоя, руки с мячом поднять вверх.

Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, бросить мяч от груди вперед.

Руки скользят, при этом громко произносить произнести при выдохе длительное «у-

«с-с-с-!» выпрямление- вдох, наклон в другую х-х-х».

Сторону с повторением звука. Повторить 5-6 раз.

Повторить 6-8 раз.

**ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Дыхательная гимнастика**\*

*1. И.п.: сидя на стуле, руки на коленях, ладонями вниз. Выпрямить ноги в коленях, руки поднять вверх, вдох носом. Вернуться в И.П. – выдох ртом. Повторить 3 – 4 раза.*

*2. И.п.: сидя на стуле, руки согнуты в локтях, к плечам. Локти поднять – вдох, сидя нагнуться – выдох.*

*Повторить 4 – 5 раз.*

*3. И.п.: сидя на стуле, руки на коленях, ладони кверху. Сжать кулаки, голову слегка запрокинуть – вдох носом, вернуться в и.п. – выдох ртом.*

*Повторить 3 – 4 раз.*

*4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх – вдох носом, через стороны вниз – выдох ртом.*

*Повторить 6 – 8 раз.*

*5. И.п.: то же. Руки вперед вверх – вдох носом, руки вниз назад, присед – выдох ртом.*

*Повторить 4 – 5 раз.*

*6. И.п.: то же. Руки в стороны на высоту плеч, поворотом туловища в сторону – вдох носом, вернуться в и.п. – выдох ртом.*

*Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.*

*7. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнять наклоны в стороны.*

*Повторить по 3 раза в каждую строну. Дыхание произвольное.*

*8. И.п.: то же. Руки в стороны на высоту плеч – вдох, руками обхватить ногу, согнутую в колене и прижать к груди, - выдох.*

*Повторить по 3 раза.*