**Дыхательные упражнения по методике А. Н. Стрельниковой**

**Для детей 5-7 лет.**



**Приседания:** Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый. Вернуться в и.п. Повторить упражнение подряд 8 раз.

**Наклоны:** Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. Выпрямиться – свободно выдохнуть. Повторить

8 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха**

**Наклоны вперед:**

Спокойный вдох и на счёт 1-2-3 пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. На счёт 4- выпрямиться.

**«Наклоны с зонтиком»:**

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох и на 1-2-3 тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. Вернуться в исходное положение.

**«У кого дольше колышется ленточка»:**

Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

**«Задуй свечку»:**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание»:**

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

 Подготовила: Гусева М. А. 10.11.2021