

## **Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания.**

Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

"Ныряльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

"Кто лучше надует игрушку? - вдох носом (1-4), медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

Дать понюхать цветок, духи, фрукты. 2 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).

"Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: "М-м-м. (1-2 мин).

3 Комплекс дыхательной гимнастики.

"На турнике - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить

палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Ежик - сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

"Гребля на лодке (сидя, ноги врозь): вдох - живот втянуть (руки вперед), выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

#### 4 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Журавли - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

"Пилка дров. Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

"Дровосек. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

#### 5 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

"Гуси гогочут. И.п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: "Га-а-а. Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

"Маятник. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

"Заканчиваем гимнастику. Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

#### Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс "Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

"Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем

"Сдуваем листик" Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс "Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким" Указательными пальцами массировать ноздри

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем снежинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс "Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук

"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

"Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись" Несколько раз зевнуть и потянуться

Комплекс Стрельниковой гимнастики

1 упр. «Ладони» ( И.п.- ноги врозь предплечья перпендикулярно полу, кисти разжаты, делать резкий вдох носом с шумом, одновременно сильно сжать ладони в кулаки).

2 упр. «Погончики» ( И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса, расстояние в один кулак. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать).

3 упр. «Насос» (И.п.- то же, пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно).

4 упр. «Кошка» (И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса, выполнять пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом).

5 упр. «Обними плечи» (И.п: ноги врозь, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Сведение рук перед грудью (сверху удобная вам рука). При встречном движении рук сжимается верхний отдел легких, в этот момент происходит быстрый, шумный вдох).

6 упр. «Большой маятник» (И.п. – ноги врозь, руки внизу, упр. «Насос» и упр. «Обними плечи» вместе, наклоны вперед и назад по принципу маятника. Вдох делается в крайней точке наклона. При наклоне назад руки сводятся перед грудью).

7 упр. «Повороты» (Повороты головы в стороны (направо и налево). В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались).

8 упр. «Ушки или Китайский болванчик» (наклоны головы вправо и влево с резким вдохом в конечной точке движения).

9 упр. «Малый маятник» наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.

10 упр. « Перекаты» ( И.п. – одна нога впереди другая сзади на расстоянии 1 шага, руки внизу свободно, выполнять пружинящие приседания в полувываде попеременно на ногу впереди и на ногу сзади, ноги не отрывать от пола, ставить на носок, руки свободно. Вдох выполнять в момент выпада).

11 упр. «Перекаты» (тоже с другой ноги).

12 упр. «Шаги» (И.п. – ноги врозь, руки внизу. Поочередно поднимать колени, руки по ходу движения как в Рок-н-ролле, вдох во время подъема колена).

13 упр. «Шаги» (И.п. тоже. Поочередно сгибать голени назад – вдох).

Выполнять 1-2 раза в день утром до завтрака, и вечером до ужина или через 1,5 часа после еды.