***Дыхательные упражнения для занятий с детьми дома***

***Дыхательное упражнение «Цветок распускается»***

И.п.: Руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п.- выдох.

Медленно 4-6 раз.

***Дыхательное упражнение «Поднимаем выше груз»***

И.п. – основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 6-8 раз.

***Дыхательное упражнение «Лес шумит»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же – влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх. 5-6 раз.

***Дыхательное упражнение «Травушка колышется»***

И.п. – основная стойка, руки опущены вниз.

Поднять руки вверх, плавно покачать кистями – вдох, опустить руки вниз – выдох. 4-5 раз.

***Дыхательное упражнение «Травушка растёт»***

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам.

Поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох, опустить руки на плечи – выдох. 3-5 раз.

***Дыхательное упражнение «Грибок»***

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький).

Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох (грибок вырос). 6-8 раз.

***Дыхательное упражнение «Насос»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

***Дыхательное упражнение «Вертолёт»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Глубоко вдохнуть, не меняя положение рук, повернуться вправо – выдохнуть, вернуться в и.п. – вдохнуть; то же – влево. 4-5 раз в каждую сторону.

***Дыхательное упражнение «Хлопушка»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

***Дыхательное упражнение «Здравствуй, солнышко»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – выдох.

***Дыхательное упражнение «Лотос»***

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки.

Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом. 4-5 раз.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повёрнуты ладонями вперёд, пальцы растопырены.

Вдохнуть, движением вперёд молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно, до боли, хлестнули по лопаткам – громкий, мощный выдох; плавно и медленно вернуться в и.п., вдох диафрагмой. 4-5 раз.

***Дыхательное упражнение «Рубка дров»***

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху за головой, пальцы сцеплены.

Вдохнуть, быстро наклониться вперёд, округлив спину, мах руками между ног, громкий мощный выдох; плавно вернуться в и.п., вдох диафрагмой.4-6 раз.

***Дыхательное упражнение «Лыжник»***

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперёд и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта.

Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперёд – вдох. 4-6 раз.