**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**« Каргасокский детский сад №1»**

# Консультация для педагогов

**«Комплекс упражнений для развития дыхательной мускулатуры»**

## Подготовила: Инструктор по ФК:

**Н. К. Полтарыхина**

# Каргасок 2023

## ТРУБАЧ 1

И.п.: сидя, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносит «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

## КАША КИПИТ

И.п.: сидя, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох.

Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф. Повторить 3-4 раза.

## ПАРАВОЗИК

И.п.: Ходьба по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20-30 с.

## НА ТУРНИКЕ

И.п.: Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову – долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

## РЕГУЛИРОВЩИК

И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».повторить 5-6 раз.

## ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ

И.п.: стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.

Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

**ГУСИ ЛЕТЯТ**И.п.: Медленная ходьба в течение 1-3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

## НАСОС

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо

– влево. При наклоне – выдох с произнесением : «С- с- с –с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4- 5 раз.

Это очень просто:

Накачай насос ты. Вправо- влево Руками скользя, Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

## ТРУБАЧ 2

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и , как в трубу произнести: « Тру –ру –ру». Повторить 3-4 раза.

Мы пришли и сели, Играем на трубе,

Тру –ру –ру, бу –бубу! Подудим в свою трубу.

## ПУСКАЕМ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос. Как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3 – 5 раз. **ТРУБОЧКА**

Губы сложить «трубочкой». При произнесении звука О язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им легкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3 -5 с. Повторить 4 – 8 раз.

## ЁЖ

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руки притянуть их к груди – выдох с произнесением : «Бр-рр –р» (ёжик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 4 – 5 раз.

Вот свернулся ёж в клубок, Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся, Ёжик сладко потянулся.