

**Уважаемые родители! Мы предлагаем вам комплекс дыхательных упражнений, который проводился с детьми на занятиях по физической культуре в течение учебного года.**

**Комплекс утренней зарядки с элементами дыхательной гимнастики для детей 5 – 7 лет.**

### **«Прогулка к морю».**

**Цель:** создание эмоционального и физического настроения на предстоящий день

**Задачи:**

- укреплять мышцы спины, брюшного пресса и физиологическое дыхание у детей 5 – 7 лет;
- осуществлять профилактику бронхо – лёгочных заболеваний.

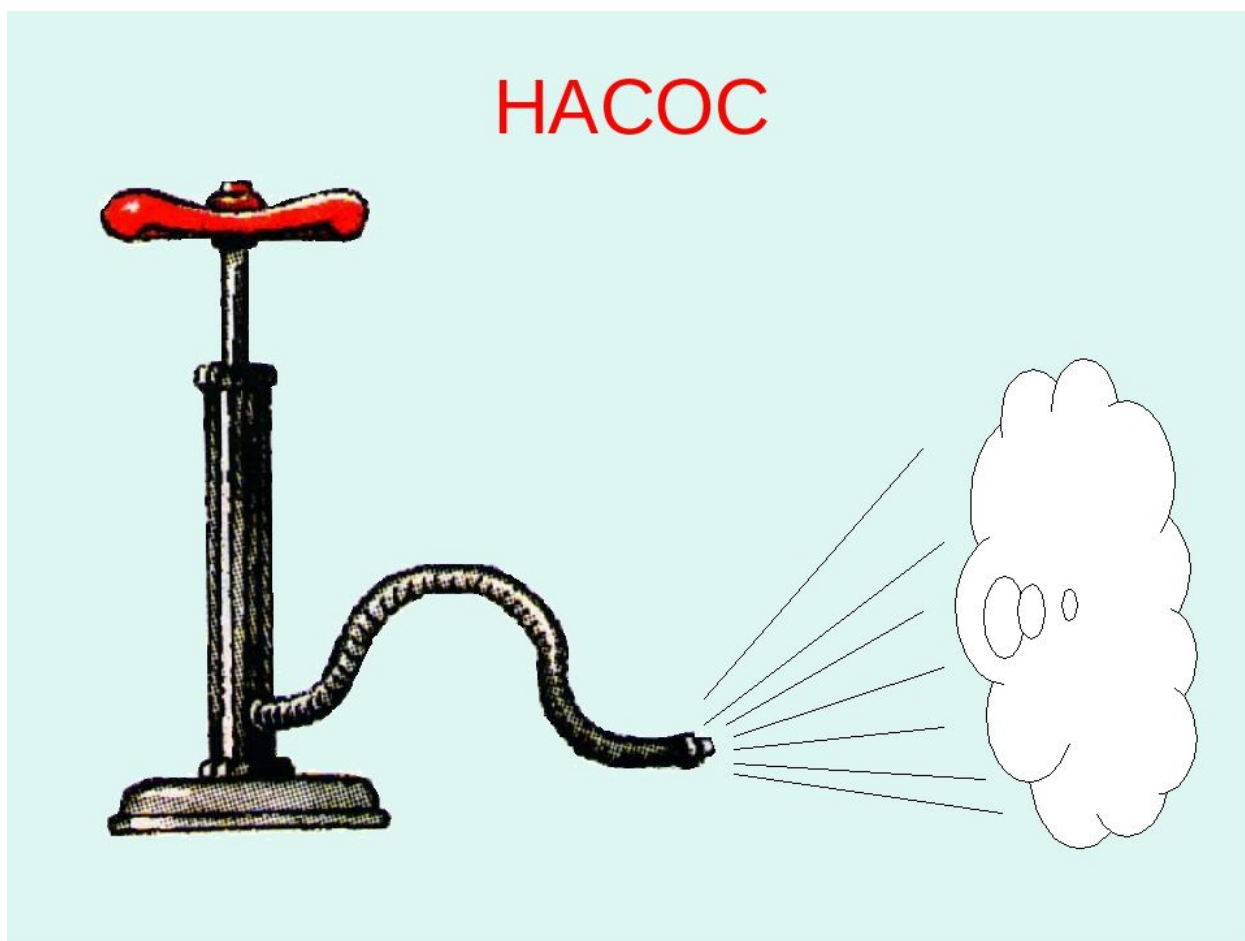
### **Общеразвивающие упражнения «Наблюдаем за морем».**

1. «Парус». На 1 – поднимаемся на носках, руки через стороны вверх-вдох (через нос); 2 – 3 – опуститься -выдох через рот со звуком «с –с-с».



- 2.«Насос». (Смотрим, как качают воду).

И.п.: ноги врозь. 1 – наклон вправо, правая рука скользит вниз; 2 – и.п. (выдох со звуком ш –ш –ш); 3 – 4 то же в другую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону.



3.«Чайки ловят рыбу». И.п.: ноги врозь, руки на поясе (вдох носом). 1 – 2 – наклон вперед, руки в стороны (выдох ртом); 3 – 4 – и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.



4.«Нырляльщики» (пытаются достать со дна ракушку). И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – 2 – присесть, зажать одной рукой нос (вдох носом); 3 – 4 – встать (выдох ртом). Повторить 6 раз.



5.



5.«Волны шипят». И.п.: сидя на пятках, руки на коленях.

1 – 2 – плавно руки вверх (вдох носом), 3 – 4 – руки вниз, на колени (выдох



ш – ш –ш). Повторить 6 раз.

6.«Большие волны» (на море шторм).И.п.: сидя на пятках, руки на коленях. 1 – 2 – встать на колени, руки вверх (носом вдох), 3-4 – сесть на пятки выдох (у-у-у). Повторить 6 раз.



7. «Ракушка» (на берег выбросило волной).

И.п.: группировка, лежа на спине, руки и ноги прижаты к туловищу (закрытая ракушка) вдох носом. 1 – 2 – выпрямить и развести руки и ноги в стороны (открылась ракушка), выдох «с – с –с». Повтить 6 раз.



8. «Подышим морским воздухом». И.п.: лежа на спине, сложенные друг на друга ладони лежат на животе. На вдохе надуть живот, на выдохе – нажать на живот ладонями. Повторить 5 – 6 раз.

Воздух мы морской вдохнем.

Дышим носом, а не ртом,

Плечи не поднимаем, животом помогаем.



## 9. «Дельфины резвятся».

И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки с поворотом на 1-4 вправо по часовой стрелке. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.



### **Малоподвижная игра «Погода».**

Дети выполняют задания по команде инструктора.

«Ветер» - руки в стороны, вращение кистей вперед на выдохе (ш – ш – ш);

«Сильный ветер» - махи прямыми руками вперед на выдохе (у – у – у);

«Дождь»- хлопки ладоши со звуком (хлоп – хлоп);

«Сильный дождь» топот ногами со звуком (топ – топ);

«Буря» - приседание (з - з – з).

**Инструктор по физической культуре МБДОУ № 7 г. Калуги**

**Евтеева Елена Валерьевна**