**Упражнения дыхательной гимнастики:**

**«Потягуши»**  
Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.  
На счет 1 – руки вверх, вдох.  
2 – руки опустить, выдох.

**«Воздушный шарик»**  
Малыш ложится на спину, руки на животе.  
На вдохе медленно надувает живот-шарик.  
На выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

**«Обнимашки»**  
Исходное положение: стоя, руки перед собой.  
На счет 1 – руки в стороны, вдох.  
2 – ребенок обхватывает руками свои плечи, выдох.

**«Пузырики»**  
Ребенок делает глубокий вдох через нос.  
Надувает «щёчки–пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот.

**«Регулировщик»**  
Встать 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».

**«Бегемотик»**  
Выполнять упражнение можно как лежа, так и сидя.  
Кладем руку ребенка на диафрагму, дыхание происходит через нос, дайте малышу последить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):  
Сели (легли) бегемотики, потрогали животики.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

**«Волна»**  
Ребенок ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе.  
Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола.  
Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом малыш произносит: «Вни-и-и-з».

**«Башенные Часы»**  
Малыш становится, слегка расставив ноги в стороны, руки опущены.  
Теперь пришло время часам заработать: произносим «тик-так, тик-так» и машем руками вперед назад.

**«Насосик»**  
Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.  
Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

**«Говорилка»**  
Вы задаете вопросы, ребенок отвечает.  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.  
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.  
Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу

**«Водолаз»**  
Малыш должен представить, что он спускается под воду на море.  
Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

**«Самолет»**  
Рассказывайте стихотворение, а ребенок пусть выполняет движения в ритме стиха:  
Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)  
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)  
Жужу -жу (делает поворот вправо)  
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)  
Жу – жу – жу (делает поворот влево)  
Жужу –жу (выдох, ж-ж-ж)  
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

**«Великан и карлик»**  
Ребенок садится на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне.  
Руки положить на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу.  
Набираем полную грудь воздуха, плечи расправляем, голову гордо поднимаем вверх, на выдохе опускаем вниз и прижимаем головой к ступням.

**«Ворона»**  
Ребенок стоит, руки вдоль тела.  
С вдохом широко разводим в стороны руки-крылья, а на выдохе громко каркаем, стараемся, чтобы звук «р» длился, как можно дольше.

**«Паровозик»**  
Ребенок изображает паровоз.  
Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».

**«Мышка и мишка»**  
Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.  
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)  
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)  
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)  
Он же к ней не попадёт.

**«Вырасту большим»**  
Ребенок стоит прямо, соединив ноги вместе.  
Руки поднимет в стороны и вверх.  
Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться.  
Выдох – руки вниз, опуститься на ступню, при этом произнося: «У-х-х-х».

**«Хомячок»**  
Надуваем щеки побольше, а теперь делаем несколько шагов по комнате.  
Хлопаем по щекам ладошками, и они с веселым хлопком сдуваются.

**«Летят мячи»**  
Встаем прямо, руки с мячом перед грудью.  
Бросить мяч от груди вперед.  
Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

**«Веселая пчелка»**  
На выдохе произносим "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

**«Ракета»**  
Делаем глубокий вдох через нос, руки медленно поднимаем через стороны вверх, ладони сводим вместе, плотно прижав друг к другу, поднимаем на носки, тянемся вверх, задержав дыхание. (Кроме того можно на выдохе произносить звук О или У)

**«Ветерок»**  
Я ветер сильный, я лечу,  
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)  
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

**«Шагом марш!»**  
Ребенок встает прямо, гимнастическая палка в руках.  
Ходит, высоко поднимая колени.  
На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох.  
Выдыхая, произнести «ти-ш-ш-ше».

**«Геометрические фигуры»**  
Медленный глубокий вдох через нос. Руки вытянуты вперед (ладонями вперед). Задержать дыхание.  
Медленно выдохнуть со звуком О, руки при этом в такт выдоху рисуют круги. Задержать дыхание.  
Снова глубокий медленный вдох. Задержка дыхания.  
Медленно выдохнуть со звуком А, руки при этом рисуют в воздухе треугольники.

**«Пчелка»**  
Ребенок садится прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.  
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)  
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

**«Роза и одуванчик»**  
Ребенок стоит прямо.  
Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

**«В лесу»**  
Представим, что мы заблудились в густом лесу.  
Сделав вдох, на выдохе произносим "ау".  
Изменим интонацию и громкость и поворачиваемся то влево, то вправо.

**«На турнике»**  
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».

**«Каша кипит»**  
Ребенок садится, одна рука на животе, другая - на груди.  
При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох.  
Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

**«Косим траву»**  
Предложите ребенку «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.  
Вы читаете стишок, а он, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.  
Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву.  
Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.  
Зу-зу, зу-зу.

**«Лягушонок»**  
Ноги ставим вместе.  
Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед.  
Приземлившись, "квакните".

**«Петух»**  
Ребенок встает прямо, ноги врозь, руки опустив.  
Руки поднять в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам.  
Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

**«Ворона»**  
Стоим, опустив руки и слегка расставив ноги.  
Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Каррррр».

**«Трубач»**  
Ребенок садится, кисти рук слаживает в трубочку и поднимает почти вверх.  
Медленно выдыхая, громко произносит «п-ф-ф».

**«Курочка»**  
Садимся на стул, опустив руки.  
Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки).  
Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз.

**«Лыжник»**  
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**«Аист»**  
Ребенок стоит прямо, разведя руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, выносит вперед.  
Фиксируем положение на несколько секунд. Держим равновесие.  
На выдохе опустив ногу и руки, малыш тихо произносит "ш-ш-ш-ш".

**«Маятник»**  
Встаем прямо, ноги на ширине плеч, палку держим за головой ближе к плечам.  
Наклоняем туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносим «т-у-у-у-х-х».

**«Дровосек»**  
Ребенок встает прямо, ноги чуть шире плеч.  
На вдохе слаживает руки топориком и поднимает их вверх.  
Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опускает вниз, корпус наклоняет, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. И произносит "бах".

**«Сердитый ежик»**  
Встаем, ноги на ширине плеч.  
Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Ребенок наклоняется как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватывает руками грудь, голову опускает, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик

**«Гуси летят»**  
Медленная ходьба в течение 1–3 мин.  
Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

**«Мельница»**  
Встаем: ноги вместе, руки вверх.  
Медленно вращаем прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р".  
Когда движения ускоряются, звуки становятся громче.

**«Семафор»**  
Можно выполнять и стоя и сидя, спина прямо.  
Поднимаем руки в стороны - вдох, медленно опускаем вниз - длительный выдох, произносим «с-с-с-с-с».

**«Конькобежец»**  
Ставим ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед.  
Подражая движениям конькобежца, сгибаем то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р".