**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".