

## Дыхательная гимнастика

1. Исходное положение «встать, ссутулиться, расслабить мышцы спины и плеч».
2. С закрытым ртом втянуть носом воздух, разворачивая плечи и грудь. Задержать это положение на 1-2 секунды.
3. Сделать шумный выдох через рот и занять исходное положение.
4. Повторить 2-3 раза, стоя и сидя. В исходном положении сидя плечи и руки опущены.

### «Свеча»

1. Встать. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох, выдохнуть медленно ртом, задувая плавно свечу.
3. Повторить 5-7 раз.

### «Свеча»

1. Принять исходное положение.
2. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя свечи – дуть медленно и ровно, чтобы воображаемое пламя свечи приняло горизонтальное положение, и удерживать его в этом положении до конца выдоха.

### «Свеча».

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. Выдохнуть воздух через рот двумя порциями:  
1-й – короткий, чтобы воображаемое пламя свечи приняло горизонтальное положение.  
2-й – длинный, чтобы загасить свечу.

### «Ветер»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Набрать много воздуха в легкие через нос, выдохнуть на протяжном звуке (у) медленно, словно завывает ветер.

### «Именинный пирог»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. Постараться задуть короткими отрывистыми выдохами как можно больше свечек на воображаемом именинном пироге. Следить, чтобы в процессе выдоха дети не добирали воздух.

### «Ароматный цветок»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Дети представляют перед собой ароматный цветок и медленно вдыхают носом его запах, затем медленно выдыхают.

### «Зимний ненастный ветер»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. на одном выдохе произносить звук (е) с чередующимися то усилением, то ослаблением звука.

### «Злая собака!»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. На одном выдохе сначала усилить, а затем ослабить долгий звук (р).

### «Спущенная шина»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Плотно сжав губы, сделать глубокий вдох носом.
3. На выдохе усиливаем, а затем ослабляем звук (с), имитируя звук проколотой шины велосипеда, когда она спускает воздух.

### «Пятерочка»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. При сжатых губах медленно набрать носом воздух.
3. Задержать дыхание.
4. На выдохе досчитать до пяти, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета.

### «Воздушный шарик»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Полностью выдохнуть воздух через рот и не дышать в течение нескольких секунд.
3. Наполнить легкие воздухом за несколько коротких, активных вдохов через нос.

### «Ветер»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук (ввввв).

### «Пилим дрова»

1. Исходное положение – сидя, лицом друг к другу. Взяться правыми руками и выполнять движения, имитирующие пиление дров.
2. При этом движение от себя выполняют на выдохе, движение руки на себя – на вдохе. Следить, чтобы вдох производился носом, а выдох ртом.

### «Самовар»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. Выдох произвести в несколько приемов, имитируя звук пытящего самовара – «пых-пых-пых».

### «Коровка»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. выдох произвести через рот со звуком, имитирующим мычание коровы: му-у-у-у.

### «Писк комара».

1. Исходное положение – стоя, руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу.
2. На счет «раз» вместе с глубоким бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа руки в стороны, затем,

медленно выдыхая воздух, свести руки, чтобы ладони встретились.

3. Совместить эти движения с произнесением долгого звучания звука (з-з-з).
4. На выдохе со звуком медленно соединять руки, чтобы прихлопнуть воображаемого комара.

«Тридцать три Егорки»

1. Принять исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.
2. Сделать глубокий вдох носом.
3. На выдохе произнести скороговорку.  
Как на горке, на пригорке  
Стоят тридцать три Егорки.
4. Вновь сделать глубокий вдох и продолжить