**Дыхательная гимнастика**

**« Ладошки»**

*Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладошки развернуты к зрителю, на « раз» -хватательные движения ладошками, одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого выдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно (4 раза)*

Ладушки - ладошки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.

**« Погончики»**

*Дети стоят, руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки, которые прижаты к животу на уровне пояса. На « раз» толкаем кулаки вниз к полу, пальцы растопыриваются – вдох! Возвращаем руки в исходное положение – выдох. 4 раза.*

Вот погоны на рубашке, темный кожаный ремень.

 Я теперь не просто мальчик – летчик я военный!

**« Ветерок»**  (на развитие длительного выдоха)

*В центр зала ставится березка  с листиками на ниточках, дети дуют на листочки, стараясь вдыхать носом, шумно выдыхать ртом с вытянутыми в трубочку губами.*

Носиком вдыхаем, на листочки выдыхаем.

**«Погреемся»**

Сильный мороз заморозил наш нос.*Вдох через нос шумный выдох в ладошку.*

Носик погреем, подышим скорее.

Ладошки погреем - дышим  веселее!*Выдох на ладошки, произнося « фа».*

**« Веселый паровозик»**

Детям дается установка:  «чей паровозик дальше проедет?» Предлагается сделать глубокий вдох носом. По знаку руководителя « паровозик едет»: « Чух- чух, чух, и так долго, пока  хватит дыхания. Победит тот паровозик, у которого дольше хватило дыхания.

**« Воздушные шары»**

детям предлагается  «надуть волшебные шарики» ( дыхание короткое через нос) сначала надуваем шар, затем со звуком тс-сс-с « сдуваем, делая полный выброс воздуха. Для контроля держим руку на животе.

**« Сердитая муха»**

 Муха жужжит над ухом  «Дз-з-« на одном дыхании при усилении и ослабление звука.