|  |  |
| --- | --- |
| Работа с родителями |  Родительское собрание:Познакомить родителей - спортивной базой детского сада (спортзал, тренажеры, спортплощадка, инвентарь, пособие)- задачами и планом работы спортивной секции «Выше, сильнее, быстрее» |
| IV неделя | I Специальная разминка №3 для мышц рукII Спортивные упражнения:- ходьба по скамье, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под коленом- прыжки на батуте«Зайка - попрыгай-ка»(произвольные прыжки) - бег с пролезанием в вертикальные обручи подряд 4 раза- «Выше поднимись» лазание по шведской стенке только руками III Заключительная часть:- Подвижная игра «Выше ноги от земли» - Малоподвижная игра «Водяной» |
| III неделя | I Специальная разминка№2 для мышц спиныII Спортивные упражнения:- Ходьба по скамье с набивным мячом над головой- прыжки в длину с места- бег зигзагом, обегая стойки- лазанье по веревочной лестнице- упражнения на гибкость «Ёжик», «Птичка»III Заключительная часть:- Подвижная игра «Догони свою пару» (с элементами соревнования)- Малоподвижная игра «Золотые ворота» |
| II неделя | I Специальная разминка № 1для мышц грудной клеткиII Спортивные упражнения:- Ходьба по скамье «По-медвежьи», на середине скамьи пролезь в обруч, сгруппировавшись, дойти до конца на носках и спрыгнуть в обруч - бег- проползти по скамье, подтягиваясь руками (хват скрестно) - прыжки через кубы с разбегаIII Заключительная часть: - Подвижная игра «Дружные ребята»- Малоподвижная игра «Улитка» |
| I неделя |  Обследование двигательной деятельности детей и выявление физических качеств. |
|  | **С****Е****Н****Т****Я****Б****Р****Ь** |

|  |  |
| --- | --- |
| Работа с родителями | Познакомить родителей- с уровнем физического развития и подвижности детей Предложить родителям приобрести спортивный инвентарь (гантели 1кг) спортивный уголок для совершенствования физических качеств и укрепления здоровья детей в домашних условиях. |
| IV неделя | I Специальная разминка №1 для мышц грудной клеткиII Спортивные упражнения:- упражнения на развитие гибкости- бег по бревну- подтягивание на перекладине, касаясь грудью (ноги в упоре)- прыжки с разбега в высотуIII Заключительная часть:  - Подвижная игра «Пожарные на учениях»- Малоподвижная игра «Фотограф» |
| III неделя | I Специальная разминка №6 для мышц живота II Спортивные упражнения:- подъём туловища из положения лежа- бег по буму - прыжки в длину с места «Кто дальше»- подлезание под дугу «крокодил» на прредплечьях, ноги прямые вместеIII Заключительная часть: - Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»- Малоподвижная игра «Золотые ворота» |
| II неделя | I Специальная разминка№5 для ногIIСпортивные упражнения:- ходьба по наклонной доске приставным шагом с влезанием на гимнастическую горку, спуск ногами вперед- бег «змейкой»- прыжки на батуте с выпрыгиванием на мат «Кто дальше»- бег челночныйIII Заключительная часть: - Подвижная игра «Лягушки и цапля»- Малоподвижная игра «Сделай так» |
| I неделя | I Специальная разминка №4 для мышц плечаII Спортивные упражнения:- ходьба на носках по скамейке спиной вперед- передвижение на рукоходе - бег- прыжки «кенгуру» боком через модули-упражнения на гибкость «Лягушка»Работа на тренажерах III Заключительная часть: - Подвижная игра «Ловишка»- Малоподвижная игра «Найди и промолчи» |
|  | **О****К****Т****Я****Б****Р****Ь** |

|  |  |
| --- | --- |
| Работа с родителями | Предложить родителям выполнять упражнения на гибкость и упражнения для мышц ног с детьми дома. Организовать катание детей на санках и лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, «веселый хоккей» на свежем воздухе.  |
| IV неделя | I Специальная разминка№5 для ногII Спортивные упражнения:- лазание по канату- прыжки через 4 скамейки подряд с места- ходьба выпадами- упражнения на развитие гибкости «Корзинка», «Выпад»Работа на тренажерах III Заключительная часть: - Подвижная игра «Пустое место»- Малоподвижная игра «Кого не стало» |
| III неделя | I Специальная разминка №4 для мышц плечаII Спортивные упражнения:- прыжки на батуте 10 раз подряд с выпрыгиванием на мат с поворотом на 90 градусов- бег на скорость по 10 метров 3- 4 раза в чередовании с ходьбой спиной вперед- подтягивание на перекладине, касаясь грудью (ноги в упоре)III Заключительная часть: - Подвижная игра «Ловишка с хвостиками»- Малоподвижная игра «Придумай фигуру с обручем» |
| II неделя | I Специальная разминка №3 для мышц рукII Спортивные упражнения:- прыжки в длину с места через модули разной высоты- лазанье по гимнастическим стойкам- бег с выполнением заданий (2 мин)- упражнения на гибкость «Верблюд»«Полушпагат»«Ласточка»(с колена)Работа на тренажерах III Заключительная часть: - Подвижная игра «Акула»- Малоподвижная игра «Ровным кругом» |
| I неделя | I Специальная разминка№2 для мышц спиныII Спортивные упражнения:- ходьба по скамье с перешагиванием набивных мячей- подтягивание на кольцах- бег по ребристой доске- отжимание от полаIII Заключительная часть: - Подвижная игра «Сороконожка»- Малоподвижная игра «Море волнуется» |
|  | **Н****О****Я****Б****Р****Ь** |

|  |  |
| --- | --- |
| Работа с родителями | Познакомить родителей с упражнениями для укрепления мышц спины и плечевого пояса. Предложить родителям совместно с детьми выполнять отжимания от пола, подтягивание на перекладине.  |
| IV неделя | I Специальная разминка №3 для мышц рукII Спортивные упражнения:- прыжки «Лягушка» (на скамью, со скамьи)- подлезание под дуги на локтях и пальцах ног- упражнения на гибкость «Кольцо»«Ласточка» (стоя)Работа на тренажерах III Заключительная часть: - Подвижная игра «Кто быстрей перенесет предмет»- Малоподвижная игра «Пройти бесшумно» |
| III неделя | I Специальная разминка№2 для мышц спиныII Спортивные упражнения:- передвижение на рукоходе- бег по ребристой доске- подтягивание на перекладине, касаясь грудью (ноги в упоре)- бросание набивных мячей вдаль (замах с боку)III Заключительная часть: - Подвижная игра «Догони свою пару»- Малоподвижная игра «Дружные пары» |
| II неделя | I Специальная разминка №1 для мышц грудной клеткиII Спортивные упражнения:- отжимание от пола- бег с преодолением препятствий- кувырок вперед на мате- бег по бревну- упражнения на гибкость «Звезда»«Мостик»Работа на тренажерах III Заключительная часть: - Подвижная игра «Кто скорей через обручи к флажку»- Малоподвижная игра«Гусеница» |
| I неделя | I Специальная разминка №6 для мышц живота II Спортивные упражнения:- игра-соревнование «Кто из ребят настоящий спортсмен?» (на полосе препятствий)- бег 100 метров- подъём туловища из положения лежаIII Заключительная часть: - Подвижная игра «Выше ноги от земли»- Малоподвижная игра «Ловкие руки» (перебрасывание мяча над головой из одной руки в другую) |
|  | **Д****Е****К****А****Б****Р****Ь** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя | Работа с родителями |
| **Я****Н****В****А****Р****Ь** |  | I Специальная разминка №4 для мышц плечаII Спортивные упражнения:- «держи угол» на шведской стенке - прыжки через бумы боком, опираясь руками- подтягивание на перекладине, касаясь грудью (ноги в упоре)III Заключительная часть: - Подвижная игра «Ловишки с ленточками»- Малоподвижная игра «Водяной» | I Специальная разминка№5 для ногII Спортивные упражнения:- «балансирование на набивном мяче»-перелезание через вверх гимнастической горки- подтягивание на кольцах- прыжки через скакалкуРабота на тренажерах III Заключительная часть: - Подвижная игра «Дружные ребята»- Малоподвижная игра «Ровным кругом» | I Специальная разминка №6 для мышц живота II Спортивные упражнения:- передвижение на рукоходе- прыжки на батуте «Кенгуру» (с активным взмахом рук и подтягиванием коленей к груди)- упражнения с гантелями- подъём туловища из положения лежа (пресс)III Заключительная часть: - Подвижная игра «Кто быстрей»- Малоподвижная игра «Ровным кругом» | Организовать для родителей занятия-практикум «Это может ваш ребенок»Предложить родителям практические рекомендации «Оздоровительные упражнения с детьми дома».  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя | Работа с родителями |
| **Ф****Е****В****Р****А****Л****Ь** | I Специальная разминка №1 для мышц грудной клеткиII Спортивные упражнения:- упражнения на развитие гибкости«Стрела», «Ванька-всанька»- «Повтори» (прыжки со скакалками)- Отжимание от полаIII Заключительная часть: - Подвижная игра «Два Мороза»- Малоподвижная игра« Льдинка, ветер и мороз» | I Специальная разминка№2 для мышц спиныII Спортивные упражнения:- упражнения на диске «Здоровья» и «Педаль»- ползание с опорой на руки- подъем туловища из положения лёжа ( пресс)Работа на тренажерах III Заключительная часть: - Игра – эстафета «Быстро возьми, быстро положи»- Малоподвижная игра«Фотограф» | I Специальная разминка №3 для мышц рукII Спортивные упражнения:- упражнения на развитие гибкости«Паучок», «Утята»- прыжки на батуте с выпрыгиванием « Кто дальше»- игра – эстафета (на полосе препятствий)«Слава армии родной!»III Заключительная часть: - Подвижная игра «Доставить донесение»- Малоподвижная игра «Отгадай и покажи» | I Специальная разминка №4 для мышц плечаII Спортивные упражнения:- упражнения с гантелями- подтягивание на перекладине, касаясь грудью (ноги в упоре)- прыжки в длину с местаРабота на тренажерах III Заключительная часть:  - Подвижная игра «Не оставайся на полу»- Малоподвижная игра«Водяной» | Индивидуальные беседы с родителями о подготовке детей к участию в городских соревнованиях «Губернаторские состязания»Рекомендовать родителям больше внимания уделять занятиям физическими упражнениями с детьми дома:- отжимание от пола - подъем туловища из положения лёжа(пресс)- упражнения с гантелями |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя | Работа с родителями |
| **М****А****Р****Т** | I Специальная разминка№5 для ногII Спортивные упражнения:-«Раки – забияки» (ползание в опоре на всю ступню и ладони, животом вверх)- бег спиной вперед- «цирковая лошадка» (прыжки высоко поднимая колени)- обратно быстрый бегРабота на тренажерах III Заключительная часть: - игра – эстафета «Ловкие и быстрые»- Малоподвижная игра «Узнай по голосу» | I Специальная разминка №6 для мышц живота II Спортивные упражнения: - упражнения на развитие гибкости- прыжки в длину с места - подъем туловища из положения лёжа ( пресс)III Заключительная часть: - бег на перегонки «Кто быстрее»- Малоподвижная игра «Сделай так» | I Специальная разминка №1 для мышц грудной клеткиII Спортивные упражнения:- отжимание от пола- «перекати – поле» перекат туловища, лежа на мате- подтягивание, из виса полулежа - прыжки в длину с разбегаIII Заключительная часть: Эстафеты с бегом и прыжками- Игры с мячом по желанию | I Специальная разминка№2 для мышц спиныII Спортивные упражнения:- упражнения на развитие гибкости- перепрыгивание через бревно ( на высоте)- передвижение на рукоходеРабота на тренажерах III Заключительная часть: - бег 200 метров в спокойном темпе- Малоподвижная игра «Затейники» | Консультация «Рациональное использование физкультурного оборудования для двигательной активности детей в семье». |
|  | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя | Работа с родителями |
| **А****П****Р****Е****Л****Ь** | I Специальная разминка №3 для мышц рук II Спортивные упражнения: - упражнения на развитие гибкости- прыжки на батуте с выпрыгиванием на мат- бег по наклонной доске- перелезание через гимнастическую горкуРабота на тренажерах III Заключительная часть: - Эстафета «Кто быстрей позвонит в колокольчик» на развитие быстротыМалоподвижная игра «Вот как мы умеем» | I Специальная разминка №4 для мышц плечаII Спортивные упражнения:- упражнения на развитие гибкости- «кузнечики» - прыжки на гимнастических мячах- подтягивание, из виса полулежа - челночный бегРабота на тренажерах III Заключительная часть: Подвижная игра « Дружные ребята»Малоподвижная игра «Ручей» | I Специальная разминка№5 для ногII Спортивные упражнения:- упражнения на развитие гибкости- эстафета «прыг – скок – кувырок» - «пробеги быстрее всех»- «подтянись больше всех» на кольцахРабота на тренажерах III Заключительная часть: Малоподвижная игра «Придумай фигуру» | I Специальная разминка №6 для мышц живота II Спортивные упражнения:- упражнения на развитие гибкости- эстафета «прыгни дальше всех» (с места)- подъем туловища из положения лёжа ( пресс)Работа на тренажерах III Заключительная часть: Подвижная игра «Акула»Малоподвижная игра«Кто больше и быстрее соберет» | Совместная подготовка детей к «Губернаторским соревнованиям».Показ открытого занятия родителям «Это может ваш ребенок». |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I неделя | II неделя | III неделя | IV неделя | Работа с родителями |
| **М****А****Й** | I – спортивные упражнения - «кто устоит?»- «мы умеем делать все!» (задания выполняются по названию – гимнасты, штангисты, пловцы и т.д.) II. Спортивные упражнения- «бросай – лови!» (бросание в парах баскетбольного мяча от груди, сверху, снизу, от плеча и т.д.)- «ну-ка, обмани!» (ловля обманных бросков)Работа на тренажерах  III Заключительная часть:Подвижная игра по желанию детей | I – спортивные упражнения - «раз, два, три, четыре, пять – научились мы считать!» - игра «льдинки, ветер и мороз»II Спортивные упражнения- «кто сделает меньше прыжков?» - прыжки с ноги на ногу, энергично отталкиваясь- ходьба спиной вперед, высоко поднявшись на носочки- отбивание баскетбольного мяча с забрасыванием в корзинуРабота на тренажерах III Заключительная часть:Подвижная игра по желанию детей  | Подвижные игры и эстафеты по желанию детей.Итоговый пед. мониторинг | Подвижные игры и эстафеты по желанию детейИтоговый пед. мониторинг | Практические рекомендации для дальнейших занятий с детьми спортивными играми и упражнениями в летний период в семье.  |

**Цикл дыхательный упражнений.**

**Упражнение 1. «Надуй шарик»**

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем, а рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

(Стихотворный текст произно­сит логопед, дети выполняют

нужные действия)

**Упражнение 2. «Часики»**

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение— полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

**Упражнение 3. «Щука»**

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

Щука в омуте жила, воду щеткою мела.

Щи готовила гостям, угощение лещам.

**Упражнение 4. «Наклоны»**

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед—полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит (руки вперед вверх),

Клювом дятел дуб долбит (руки вниз назад):

Тук, тук, тук, тук, тук, тук (руки вперед, вверх),

Пауков найдет он тут(руки вниз назад).

**Упражнение 5. «Шагают ножки»**

Во время ходьбы на месте— руки вверх — вдох, опустить руки — выдох.

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Шагают наши ножки, шагают наши ножки.

По пням, по кочкам, по камушкам, по камушкам,

В ямку — бух (Присесть.)

**Упражнение 6. «Вдох-выдох»**

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2 — 3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос, вдох через рот — выдох через нос, вдох через рот — выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом (соответствующие движения):

Дышим глубже, а потом шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам.

**Упражнение 7. «Ветер дует»**

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко(руки поднять вверх, встать на носки, подуть)

Я подую низко (руки перед собой, присесть и подуть),

Я подую далеко (руки перед собой, наклон вперед, подуть),

Я подую близко (руки положить на грудь и подуть на них).

**Упражнение 8. «Деревце качается»**

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо (дуть, махи руками в лицо,

сильная струя)

Закачалось деревцо (наклоны туловища вправо, влево).

Ветер тише, тише, тише (дуть, махи руками в лицо,

слабая воздушная струя)—

Деревцо все выше, выше (потянуться, руки вверх).

**Упражнение 9. «Осенние листики»**

 Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.

Мы листики осенние (руки вверх, покачивающие

движения влево - вправо)

На веточках сидели.

Дунул ветерок(подуть на листочки), и мы полетели

(легкие взмахи руками),

Мы летели, мы летели (медленно приседать)

И на землю тихо сели (присесть).

**Упражнение 10, «Одуванчик»**

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый, белею в поле чистом,

А дунул ветерок—остался стебелек.

**Упражнение 11. «Снежинки»**

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою и кружатся над землею

Легкие пушинки, белые снежинки.

**Упражнение 12. «Пила»**

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя— вдох, руки от себя с замедлением движения — выдох.

Пила, пила пили живей,

Мы домик строим для зверей.

**Упражнение 13. «Повороты»**

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот — вдох, вправо — выдох.

Боком-боком, боком-боком ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена, снегом запорошена.

**Упражнение 14. «Перекаты»**

Выполняется стоя, руки на поясе, подниматься на носки—вдох, опускаться на пятки -выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай, ты носочки опускай.

Чики-чики-чикалочки! Едет гусь на палочке,

Уточка — на дудочке, петушок — на будочке,

Зайчик — на тачке, мальчик — на собачке.

**Упражнение 15. «Хлопки»**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На«вдох—развести руки в стороны, на выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик, целый день играет ежик.

С барабаном за плечами, ежик в сад забрел случайно.

**Упражнение 16. «Стирка»**

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями — выдох.

Маму я свою люблю, я всегда ей помогу.

Я стираю, полоскою, с ручек воду отряхиваю.

**Упражнение** 17. **«Ищем землянику»**

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем ее, придется опять наклониться.

Мы шли, шли, шли, землянику нашли.

Раз, два, три, четыре, пять, ищем ягодку опять.

**Упражнение 18. «Колеса»**

Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

Катились колеса, колеса, колеса,

Катились колеса, все влево, все косо.

Скатились колеса на луг под откос,

И вот что осталось от этих колес.

**Упражнение 19. «Зайка скачет»**

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний.

Прыг-скок, прыг-скок, зайки скачут: скок-поскок

На зелененький лужок. прыг-скок, прыг-скок,

Прыг — зайчонок под кусток.

**Упражнение 20. «Зарядка»** Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку '(ходьба на месте),

Дружно делают зарядку: влево -вправо! Влево - вправо

(наклоны)!

Получается на славу (присесть)!

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть (потрясти руками)!

Теперь можно отдохнуть (встряхнуть ступни ног).

Раз-два! Раз-два (наклоны туловища)!

Замелькали пятки (бег на месте),

Как чудесно босиком (бег на носках)

Бегать на зарядке (бег на пятках)!

Умеют все ребятки с носочков встать на пятки

(соответствующие движения),

Вдохнуть и потянуться, присесть и разогнуться.

Вот так, вот так: присесть и разогнуться.

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть! Теперь можно отдохнуть.

**Упражнение 21. «Погрей ладошки»**

Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом: «ф-ф-ф».

Зайка беленький сидит (присесть, руки ладонями вверх

у головы, покрутить ими)

 И ушами шевелит. Зайке холодно сидеть

(встать, потирая руки),

Надо лапочки погреть (подуть на них).

Зайке холодно стоять. Надо зайке поскакать (подскоки).

**Упражнение** 22. **«Жук жужжит»** Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».

Я — жук, я — жук, я здесь живу (плавно размахивать руками),

Я все жужжу, жужжу, жужжу (ритмично переступать ногами),

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж (руки рупором, произносить звуки на выдохе).

**Упражнение 23. «Паровоз гудит»** Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить:

«у.у.у» мчится поездво весь дух (круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками): Чух-чух! Чух-чух! Паровоз гудит (остановиться): У-у-у-у-у-у-у (погудеть).

**Упражнение 24. «Петушок кричит»**

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести: «Ку-ка-ре-ку-у». Тихо-тихо все кругом '(сидеть на корточках),

Все уснули крепким сном. Петушок один вскочил (встать, руки поднять вверх), Всех ребяток разбудил (подняться на носки): «Ку-ка-ре-ку-у1» (произнести на выдохе).

**Упражнение 25. «Ребята заблудились»** Ходьба по кругу, спокойное ритмичное дыхание, на выдохе произносить: «ау-ау-ау».

Летом Вова и Марина в лес ходили за малиной.

Они кричали в лесу: Ау-ау-ау!

**Упражнение 26. «Буква О»**

Стоя, выполнять движения руками, произнося фразы на выдохе с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Не под окном, а около (руки вверх, в стороны, кругом)

Каталось О и охало (дважды плавные круговые

 движения перед собой),,О охало, О охало (те же движения) Не под окном, а около (руки в стороны, вниз).