|  |  |
| --- | --- |
| 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 рук  II 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 спины  II 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 клетки  II 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 разбега  III 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 клетки  II Спортивные упражнения:  - упражнения на развитие гибкости  - бег по бревну  - подтягивание на перекладине, касаясь грудью (ноги в упоре)  - прыжки с разбега в высоту  III 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 вместе  III Заключительная часть:  - Подвижная игра  «Чье звено скорее соберется»  - Малоподвижная игра «Золотые ворота» |
| II неделя | I Специальная разминка  №5 для ног  IIСпортивные 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 челночный  III Заключительная часть:  - Подвижная игра «Лягушки и цапля»  - Малоподвижная игра «Сделай так» |
| I неделя | I Специальная разминка №4 для мышц плеча  II 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 ног  II 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 плеча  II 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 рук  II 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 спины  II Спортивные упражнения:  - ходьба по скамье с перешагиванием набивных мячей  - подтягивание на кольцах  - бег по ребристой доске  - отжимание от пола  III 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 рук  II 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 спины  II 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 клетки  II 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 лежа  III 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 плеча  II 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 ног  II Спортивные упражнения:  - «балансирование на набивном мяче»  -перелезание через вверх гимнастической горки  - подтягивание на кольцах  - прыжки через скакалку  Работа 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 клетки  II Спортивные упражнения:  - упражнения на развитие гибкости  «Стрела», «Ванька-всанька»  - «Повтори» (прыжки со скакалками)  - Отжимание от пола  III Заключительная часть:  - Подвижная игра «Два Мороза»  - Малоподвижная игра  « Льдинка, ветер и мороз» | I Специальная разминка  №2 для мышц спины  II 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 рук  II 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 плеча  II Спортивные упражнения:  - упражнения с гантелями  - подтягивание на перекладине, касаясь грудью (ноги в упоре)  - прыжки в длину с места  Работа 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 ног  II 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 бег  Работа 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 клетки  II Спортивные упражнения:  - отжимание от пола  - «перекати – поле» перекат туловища, лежа на мате  - подтягивание, из виса полулежа  - прыжки в длину с разбега  III Заключительная часть:  Эстафеты с бегом и прыжками  - Игры с мячом по желанию | I Специальная разминка  №2 для мышц спины  II Спортивные упражнения:  - упражнения на развитие гибкости  - перепрыгивание через бревно ( на высоте)  - передвижение на рукоходе  Работа 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 горку  Работа на тренажерах  III Заключительная часть:  - Эстафета «Кто быстрей позвонит в колокольчик» на развитие быстроты  Малоподвижная игра «Вот как мы умеем» | I Специальная разминка №4 для мышц плеча  II Спортивные упражнения:  - упражнения на развитие гибкости  - «кузнечики» - прыжки на гимнастических мячах  - подтягивание, из виса полулежа  - челночный бег  Работа на тренажерах  III Заключительная часть:  Подвижная игра  « Дружные ребята»  Малоподвижная игра «Ручей» | I Специальная разминка  №5 для ног  II Спортивные упражнения:  - упражнения на развитие гибкости  - эстафета «прыг – скок – кувырок»  - «пробеги быстрее всех»  - «подтянись больше всех» на кольцах  Работа 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 корзину  Работа 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 детей  Итоговый 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).