**Сказка про Алёнку.**

**Комплекс дыхательных упражнений.**

Дети становятся в круг на некотором расстоянии друг от друга. Воспитатель рассказывает:

«Жила-была в одной деревне девочка Алёнка. Однажды она проснулась рано-рано и услышала, как всех остальных будил Петушок- Золотой гребешок.»

1 упражнение «Ку-ка-ре-ку!». Ноги на ширине плеч, набираем воздух носом, выдыхаем порциями и говорим «Ку-ка-ре-ку-у-у-у». 3 раза.

«Из окна доносились разные звуки. Вот пастушок заиграл в свою дудочку, собирая коровушек».

2 упражнение «Пастушок». Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, руками сделать «дудочку», набрать носом воздух, выдыхая- «подудеть» в неё «Ду-ду-ду-у-у-у!» 3 раза.

«Девочка оделась и побежала в лес. Ой, а там комары!»

3 упражнение «Ловим комара». Ноги вместе, набрали воздух носом, подпрыгиваем вверх, хлопаем в ладоши и выдыхаем «з-з-з-з-з». 3 раза.

«Гуляла Алёнка, гуляла и поняла, что заблудилась. Начала она звать на помощь»

4 упражнение «Ау!». Ноги на ширине плеч, руки рупором, вдыхаем носом, выдыхаем в «рупор»- «ау!» 3 раза.

«Вдруг Алёнка услышала, как кто-то рубит дрова. Доносились звуки из деревни.»

5 упражнение «Рубим дрова». Ноги на ширине плеч, руки вверх «замочком», набираем воздух носом, выдыхаем «Бах!», руки вниз. 3 раза.

«Но как найти дорогу? Прилетела стая гусей-лебедей. Они девочку повели за собой»

6 упражнение «Гуси-лебеди». Повернуться, идти друг за другом, набрать воздух носом, выдыхать «Гу-у-у!», изображая махи крыльями. 3 раза.

«Гуси вывели Алёнку к дому. Она их поблагодарила и побежала домой».