**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

1. ***«Часики».*** Стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед, назад, произносить « тик-так ».
2. ***«Трубач».*** Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф-ф».
3. ***«Петушок машет крыльями».*** Встать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».
4. ***«Каша кипит».*** Сидя, одну руку положить на живот, другую — на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдох, опустить грудь и выпятить живот — выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф».
5. ***«Паровозик».*** Ходить по комнате, выполняя попеременно движения руками и приговаривая «чух-чух чух».
6. ***«На турнике».*** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить на лопатки — длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».
7. ***«Партизаны».*** Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6— 8 — выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ше».
8. ***«Насос».*** Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «сссс!» Выпрямление — вдох, наклон в другую сторону с повторением звука.
9. ***«Регулировщик».*** Стоя, ноги расставить на ширине плеч, одну руку вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем менять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р».
10. ***«Летят мячи».*** Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное « у-х-х-х-х ».
11. ***«Маятник».*** Стоя. Ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на нижних углах лопаток. Наклонять в сторону туловище. При наклоне — выдох с произнесением «ту-у-у- х-х-х-х».
12. ***«Семафор».*** Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом, произнести «с-с-с-с-с».

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ**

1. **Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую и наоборот.**
2. **Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).**
3. **Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.**
4. **Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).**
5. **Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.**
6. **Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук “М-М-М”.**