**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

«Потуши свечку»

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточенно на губах. Представить, что вы тушите свечку, которая находится близко от губ. Медленно вдохните через нос и выдохните через рот, согнув губы трубочкой. Представляем свечку чуть дальше и дальше. Обратить внимание на силу выдыхаемого воздуха каждый раз.

«Душистая роза»

Исходное положение – стоя, внимание сосредоточено на ребрах. Положить ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Представить, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос – заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание – только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

«Выдох – вдох»

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. После энергичного выдоха на «п-ффф…» поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и считать до 15 – это вдох.

«Поющие звуки»

Таблица: и, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Повторять эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

«Птица»

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф»,- «сссс». Повторение 2 раза.

«Весёлые шаги»

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет