***Упражнения дыхательной гимнастики для детей:***

* «Часики».И.П. – стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик – так» на выдохе (10 – 12 раз).
* «Трубач» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный вздох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф» 4-5 раз.

* «Петух» – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем    хлопать    ими по     бедрам.   Выдыхая    произносить  «ку-ка-ре-ку» 5-6 раз.
* «Каша кипит» – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь –вдох, опуская грудь и расслабляя     живот –  выдох. При     выдохе   громкое      произношение     звука «ш-ш-ш».

* «Паровоз» – ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 секунд.
* «На турнике» – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носках – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением     звука «ф-ф-ф» 3- 4 раза.

* «Насос» – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить  «с-с-с-с»! Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону  6 – 8 раз.

* «Регулировщик» – стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением     звука «р-р-р» 4 –5 раз.
* «Летят мячи» - стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед.Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х» 5 – 6 раз.

* «Вырасти большой» - встать прямо ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х» 4 –5 раз.
* «Лыжник» – имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м» 1,5 – 2 минуты.

* «Гуси летят» – медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опускать вниз с произношением длительного      звука «г-у-у-у» 1 –2 минуты.

ОРЦР «Росинка»  Лагунова Н.С. , инструктор физической культуры первой кв. категории