Комплекс дыхательной гимнастики.

Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ**.   
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.  
  **Упражнение 2. НАСОСИК.**  
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.  
 **Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.   
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.   
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.   
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.   
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.  
  **Упражнение 4. САМОЛЁТ.**Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:   
Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)   
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)   
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)   
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)   
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)   
Жу – жу – жу (делает поворот влево)   
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)   
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).   
Повторить 2-3 раза  
  **Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.   
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)   
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)   
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)   
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.  
  **Упражнение 6. ВЕТЕРОК**.   
Я ветер сильный, я лечу,   
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)   
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)   
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)   
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)   
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)   
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).   
Повторить 3-4 раза.  
  **Упражнение 7. КУРОЧКИ.**Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.  
  **Упражнение 8. ПЧЁЛКА.**   
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.   
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)   
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).   
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.  
  **Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ**.  
Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.  
Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву.  
Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.  
Зу-зу, зу-зу.  
Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

**Пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.**

**Часики.**Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.  
 **Трубач.**  
Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.  
 **Петух.**  
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.  
 **Каша кипит.**  
Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  
 **Паровозик**.  
Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.  
 **На турнике.**  
Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  
 **Шагом марш!**  
Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.  
 **Летят мячи**.  
Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.  
   
 **Насос.**  
Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.  
  **Регулировщик.**  
Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.  
  **Вырасти большой**.  
Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.  
  **Лыжник.**  
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».  
  **Маятник.**  
Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.  
  **Гуси летят.**  
Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».