**Общий комплекс дыхательной гимнастики.**

**1. «Понюхай цветочек» -** вдох через нос, на выдохе сказать: «Ах, как пахнет!».

**2.«Ветерок» -** дуть сквозь сближенные губы, контролируя струю выдыхаемого воздуха с помощью поднесенной ко рту полоски бумаги, перышка, кусочка ваты, султанчика, вертушки, предметов, подвешенных на нитке.

**3.«Чей ветерок сильнее?» -** набрать воздух, вытянуть губы трубочкой и с силой подуть на ладошку, кусочек ватки, вертушку, мельницу, султанчик, карандаш, перышко, предметы, подвешенные на нитке.

**4.Задуй упрямую свечу» -**в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

**5.«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки.

**6.«Охота»**-  закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

**7.«Самолётики» -**Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

**8. «Маятник»** - сесть по – турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть, наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох.

**9. «Шарик»** - представить себя воздушным шариком, на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

**10. «Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот как бы согревая руки.

**11. «Пилка дров»** - встать друг против друга, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

**12. «Дровосек»** - встать прямо, нуги чуть уже плеч, на вдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз.

**13. «Сбор урожая**» - стать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох. Опустить руки. Наклонить корпус вперед и вниз – выдох.

**14. «Сыграем на гармошке»** - встать прямо, ноги слегка расставить. Руки на поясе. Вдохнуть. Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть. Исходное положение – вдох. Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть.

**15. «Лыжник»** - имитация ходьбы на лыжах.

**16. «Часики» -** встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, делать вдох и выдох.

**17.«Бабочка»** - набрать воздух, вытянуть губы вперед «трубочкой», сдуть бабочку с цветка.

**18. «Тучка» -**набрать воздух, вытянуть губы вперед «трубочкой», подуть на дождик, падающий из тучки.

**19. «Рыбки в пруду» -** набрать воздух, вытянуть губы вперед «трубочкой», подуть на рыбок, плавающих в пруду.

**20. «Горячий чай» -** набрать воздух, вытянуть губы вперед «трубочкой», подуть на чаек.

**21. «Осенний листок»-** набрать воздух, вытянуть губы вперед «трубочкой», подуть на листочек.

**22. «Снежок» -** набрать воздух, вытянуть губы вперед «трубочкой», сдуть ватный комочек с ладони (снежинка).

**Дыхательная гимнастика на постановку звука.**

**1.«Дуем на блинчик» -** расслабленный язык в форме «блинчика» положить на нижнюю губу и подуть в небольшую бутылочку, на вертушку, карандаш, султанчик, кусочек ватки, перышко.

**2. «Загони мяч в ворота» -** улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук Ф, длительно дуть на ватный шарик «мяч», загоняя его между двумя карандашами, кубиками.

**3. «Фокус» -** улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти по середине языка, тогда ватка полетит вверх.

**4.«Капитан» -** ребенок делает вдох носом, выдох ртом (губы сближены, в положении «трубочки», «блинчика»), тем самым вызывает ветер и изготовленные кораблики, плотики, лодочки, уточки из ореховой и яичной скорлупы, бумаги, спичек, прутиков под напором воздушной струи отправляются в плаванье. Объяснить ребенку, что для того чтобы кораблик двигался, нужно дуть плавно, длительно и сильно. Приобрести тазик для воды.
**5.«Подуй через желобок» -** язык «желобком», подуть на ватку, в пузырек, на карандаш, султанчик, перышко, вертушку.

**Дыхательная гимнастика на автоматизацию звука.**

**1.«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух»  и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**2.«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

**3. «Ворона»** - сесть прямо, быстро поднять руки вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести – кар!

**4**. **«Самовар»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**5. «Комарик»** - сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик «з-з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вход – и поворот в другую сторону.

**6. «Пчела»** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя и назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит пчела «ж-ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

**7. «Шину прокололи»** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать как медленно выходит воздух через прокол в шине «ш-ш-ш-ш».

**8. «Насос»** - сделать легкий вдох, выдыхая показать, как насос накачивает шину «с-с-с-с».

**9. «Заведи моторчик»** - сделать легкий вдох, выдыхая показать, как заводиться мотор машины «р-р-р-р».

**10. «Пароход гудит»** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать как гудит пароход (зажать язычок между зубами, произносить звук Ы, разомкнув губы, послышится звук Л)

**Дыхательная гимнастика в стихах.**

**«Понюхай воздух»**

Мы сегодня так играем –

Нюхать воздух начинаем.

Чем же пахнет? Не понять –

Нужно носиком вдыхать.

Вдох-вдох-вдох-вдох.

Гарью пахнет – ох-ох!

**«Солдаты»**

Аты-баты, аты-баты.

А сегодня мы солдаты.

Левой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

**«Ладошки»**

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладошки.

Запах мышки мы узнаем –

Делать вдох не забываем.

Коготки мы выпускаем –

Мышку быстро мы поймаем!

Повороты и наклоны головы

 **«Старший брат»**

Головою покачаем –

Влево-вправо наклоняем.

Будто говорим братишке –

«Ай-ай-ай, как не стыдно!

Ты зачем порвал все книжки? »

Плечи мы не поднимаем –

Воздух носиком вдыхаем.

**«Сад – огород»**

Собирайся народ,

Поиграем в «Сад-огород»!

Вверх мы голову поднимем –

Фрукты спелые увидим.

Пахнет грушей очень вкусно.

А внизу растет капуста.

Апельсин на ветке близко –

А внизу растет редиска.

Африканский фрукт – банан,

Овощ синий – баклажан,

От лимона – аромат,

Нюхать лук не каждый рад.

**«Кошка и воробей»**

Вышла кошка на охоту –

Воробьев поймать охота.

Носом чует запах дичи –

Вправо смотрит – нет добычи,

Влево смотрит – видит их

И хватает в тот же миг.

Подражая этой кошке –

В кулачки сожмем ладошки,

Влево-вправо приседаем –

Запах «воробья» вдыхаем.

**«Кулачки»**

Руки в кулачки сжимаем –

Теперь руки вниз толкаем –

Кулачки тут разжимаем –

Воздух носиком вдыхаем.

**«Насос»**

Едем, едем мы домой.

На машине легковой.

Въехали на горку – стоп!

Колесо спустило – хлоп!

Из багажника насос достанем –

Шину быстро накачаем!

Воздух мы внизу вдыхаем

Голову не поднимаем!

**«Зима»**

Ой, ребята, замерзаем –

Плечи дружно обнимаем!

Зиму радостно встречаем –

Свежий воздух мы вдыхаем.

**«Весёлое лесное путешествие»**

 Паровоз привез нас в лес.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

(ходьба с согнутыми в локтях руками)

Там полным-полно чудес.

(удивленно произносить «м-м-м» на выдохе,

одновременно постукивая пальцами по крыльям носа)

**«Сердитый еж»**

Вот идет сердитый еж:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь -

свернувшийся в клубок ежик)

Где же носик? Не поймешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

 **«Веселая пчела»**

Вот веселая пчела детям меда принесла.

З-з-з! З-з-з!

Села нам на локоток,

З-з-з! З-з-з!

Полетела на носок.

З-з-з! З-з-з!

(звук и взгляд направлять по тексту)

Пчёлку ослик испугал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

На весь лес он закричал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

(укрепление связок гортани, профилактика храпа)

 **«Гуси»**

Гуси по небу летят,

Гуси ослику гудят:

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

(медленная ходьба, руки-крылья

поднимать на вдохе, опускать со звуком)

**«Бегемотик»**

(в положении лежа)

Бегемотики лежали, бегемотики дышали,

То животик поднимается (вдох)

То животик опускается (выдох)

(в положении сидя)

Сели бегемотки, потрогали животики,

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**«Качели»**

Качели вверх (вдох)

Качели вниз (выдох)

Крепче ты, дружок держись.

**«Дыхание»**

Носиком дышу свободно,

Тише, громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дыши он и я, и ты.

**«Любопытная Варварв»**

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

Чем же пахнет – не понять,

Нужно носиком вдыхать.

**«Ветерок»**

Я ветер сильный я лечу,

Лечу куда хочу (руки опущены, ноги расставлены, вдох)

Хочу на лево посвищу (подуть влево)

Могу подуть направо (подуть направо).

Могу и вверх (подуть перед собой)

И в облака (подуть вверх)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками)

**«Новый день»**

С улыбкой новый день встречаем (вдох)

Все мы замечаем (выдох)

Мы руки развели (вдох)

И плывем как корабли.

Вместе с капитаном (выдох)

Странствуем по разным странам.

Спешим за облаками (вдох)

Машем крыльями – руками.

Вот уже летим (выдох)

Руки в крылья обратим.

Успокоились немножко (вдох)

Закончилась дорожка.

Встанем у порожка (вдох)

И опять начнем играть,

День с улыбкой встречать.

**«Ветер северный»**

Ветер северный подул: с-с-с-с

Все листочки с деревьев сдул.

Полетели, закружились

И на землю опустились.