**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**Дудочка.**

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (6 раз)

**Часики.**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (8 раз)

**Паровозик.**

Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (30 секунд)

**Весёлый мячик.**

Стоя прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметр 10 см, не больше) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (6 раз)

**Каша кипит.**

Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (6 раз)

**Петушок.**

Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (5 раз)

**Гуси.**

Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1-2 мин)

**Упражнения для верхних отделов дыхательных путей**

1) Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцами правой руки.

2) Сделать спокойный вдох через нос, на выдохе с одновременным постукиванием пальцами по крыльям носа произносить слоги БА-БО-БУ.

3)Сжать пальцы в кулаки, во время вдоха через нос широко открыть рот и высунуть язык, доставая им до подбородка. Разжать кулаки, выдохнуть через нос.