***Дыхательная гимнастика «Качели»***

***Цель:****укреплять физиологическое дыхание у детей.*

*Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:*

*Качели вверх (вдох),*

*Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.*

***Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру****»*

***Цель:****формирование дыхательного аппарата.*

*ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.*

***Дыхательная гимнастика «Дровосек»***

***Цель:****развитие плавного, длительного выдоха.*

*Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.*

***Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»***

***Цель:****развитие плавного, длительного выдоха.*

*Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.*

***Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»***

***Цель:****тренировать силу вдоха и выдоха.*

*ИП: ребёнок сидит или стоит.  «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.*

***Дыхательная гимнастика «Листопад»***

***Цель:****развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.*

*Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.*

***Дыхательная гимнастика «Гуси летят»***

***Цель:****укреплять физиологическое дыхание у детей.*

*Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».*

***Дыхательная гимнастика «Пушок»***

***Цель:****формирование дыхательного аппарата.*

*Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.*

***Дыхательная гимнастика «Жук»***

***Цель:****тренировать силу вдоха и выдоха.*

*ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».*