

## УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

**"ЧАСИКИ".** И.П. СТОЯ, НОГИ СЛЕГКА РАССТАВИТЬ, РУКИ ОПУСТИТЬ. РАЗМАХИВАЯ ПРЯМЫМИ РУКАМИ ВПЕРЕД И НАЗАД, ПРОИЗНОСИТЬ "ТИК-ТАК" (10-12 РАЗ).

**"ТРУБАЧ".** И.П. СИДЯ НА СТУЛЕ, КИСТИ РУК СЖАТЫ И ПОДНЯТЫ ВВЕРХ. МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ С ГРОМКИМ ПРОИЗНОШЕНИЕМ ЗВУКА "Ф-Ф-Ф-Ф-Ф" (4-5 РАЗ).

**"ПЕТУХ".** И.П. ВСТАТЬ ПРЯМО, НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ В СТОРОНЫ. ХЛОПАТЬ РУКАМИ ПО БЁДРАМ И ВЫДЫХАЯ, ПРОИЗНОСИТЬ «КУ-КА-РЕ-КУ» (5-6 РАЗ).

**"ПАРОВОЗ".** И.П. РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ. ХОДИТЬ ПО КОМНАТЕ, ДЕЛАЯ ПОПЕРЕМЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ И ПРИГОВАРИВАЯ "ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ"(20-30 С).

**"НАСОС".** И.П. ВСТАТЬ ПРЯМО, НОГИ ВМЕСТЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ВДОХ (ПРИ ВЫПРЯМЛЕНИИ) И ВЫДОХ С ОДНОВРЕМЕННЫМ НАКЛОНОМ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ И ПРОИЗНОШЕНИЕМ ЗВУКА "С-С-С" (РУКИ СКОЛЬЗЯТ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА) (6-8 РАЗ).

**"РЕГУЛИРОВЩИК".** И.П. СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОДНА РУКА ПОДНЯТА ВВЕРХ, ДРУГАЯ ОТВЕДЕНА В СТОРОНУ. ВДОХ. ПОМЕНЯТЬ ПОЛОЖЕНИЕ РУК С УДЛИНЕННЫМ ВЫДОХОМ И ПРОИЗНОШЕНИЕМ ЗВУКА «Р-Р-Р» (4-5 РАЗ).

**«ЛЫЖНИК».** ИЛ. НОГИ ПОЛУСОГНУТЫ, РАССТАВЛЕНЫ НА ШИРИНУ СТУПНИ. ИМИТАЦИЯ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ. ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС С ПРОИЗНОШЕНИЕМ ЗВУКА «М»(1,5-2 МИН).

**«ГУСИ»** И.П. ОСНОВНАЯ СТОЙКА. МЕДЛЕННАЯ ХОДЬБА ПО ЗАЛУ. НА ВДОХ РУКИ ПОДНЯТЬ В СТОРОНЫ, НА ВЫДОХ - ОПУСТИТЬ ВНИЗ С ДЛИТЕЛЬНЫМ ПРОИЗНОШЕНИЕМ ЗВУКА «У-У-У-У» (1-2 МИН).

**«СЕМАФОР».** И.П. СИДЯ, НОГИ ВМЕСТЕ. ПОДНЯТЬ РУКИ В СТОРОНЫ И МЕДЛЕННО ОПУСТИТЬ С ДЛИТЕЛЬНЫМ ВЫДОХОМ НА ЗВУКЕ «С-С-С» (3-4 РАЗА).

**«КАША КИПИТ».** И.П. СИДЯ НА СКАМЕЙКЕ, ОДНА РУКА ЛЕЖИТ НА ЖИВОТЕ, ДРУГАЯ НА ГРУДИ. ВТЯГИВАЯ ЖИВОТ И НАБИРАЯ ВОЗДУХ В ГРУДЬ (ВЫДЫХАЯ ВОЗДУХ) И ВЫПЯЧИВАЯ ЖИВОТ, ВЫДОХ. ПРИ ВЫДОХЕ ГРОМКО ПРОИЗНОСИТЬ ЗВУК «Ш-Ш-Ш» (5-6 РАЗ).

**«ПАРТИЗАНЫ».** И.П. СТОЯ, В РУКАХ ПАЛКА («РУЖЬЁ»). ХОДЬБА, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ КОЛЕНИ. НА 2 ШАГА - ВДОХ, НА 6-8 ШАГОВ, МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ С ПРОИЗНОШЕНИЕМ СЛОВА «ТИ-Ш-Ш-ШЕ» (1,5 МИН).

**«НА ТУРНИКЕ».** И.П. СТОЯ, НОГИ ВМЕСТЕ, ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА В ОБЕИХ РУКАХ ПЕРЕД СОБОЙ. ПОДНИМАЯСЬ НА НОСКИ, ПОДНЯТЬ ПАЛКУ ВВЕРХ-ВДОХ, ОПУСТИТЬ ПАЛКУ НА ЛОПАТКИ, ДЛИТЕЛЬНЫЙ ВЫДОХ С ПРОИЗНОШЕНИЕМ ЗВУКА «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3-4 РАЗА).

**«ГУСИ ШИПЯТ».** И.П. НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ ОПУЩЕНЫ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД С ОДНОВРЕМЕННЫМ ОТВЕДЕНИЕМ РУК В СТОРОНЫ-НАЗАД (В СПИНЕ ПРОГНУТЬСЯ, СМОТРЕТЬ ВПЕРЕД) - МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ НА ЗВУКЕ «Ш-Ш-Ш», ВЫПРЯМИТЬСЯ - (4 -5 РАЗ).

**«ЁЖИК».** И.П. СИДЯ НА КОВРИКЕ, НОГИ ВМЕСТЕ, УПОР НА КИСТИ РУК СЗАДИ. СОГНУТЬ НОГИ В КОЛЕНЯХ И ПОДТЯНУТЬ ИХ К ГРУДИ, МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ НА ЗВУКЕ «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». ВЫПРЯМИТЬ НОГИ - ВДОХ (4-5 РАЗ).

**«ШАР ЛОПНУЛ».** И.П. НОГИ СЛЕГКА РАССТАВИТЬ, РУКИ ОПУСТИТЬ ВНИЗ. РАЗВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ - ВДОХ. ХЛОПОК ПЕРЕД СОБОЙ - МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ НА ЗВУКЕ «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5-6 РАЗ).

**«ДРОВОСЕК».** И.П. НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА, ПОДНЯТЬ СЦЕПЛЕННЫЕ РУКИ ВВЕРХ - ВДОХ, ОПУСТИТЬ ВНИЗ - МЕДЛЕННЫЙ ВЫДОХ С ПРОИЗНОШЕНИЕМ «УХ-Х-Х» (5-6 РАЗ).

**«МАЯТНИК».** И.П. НОГИ НА ШИРШЕ ПЛЕЧ, ПАЛКА ЗА СПИНОЙ НА УРОВНЕ НИЖНИХ УГЛОВ ЛОПАТОК. НАКЛОНЯТЬ ТУЛОВИЩЕ В СТОРОНЫ. ПРИ НАКЛОНЕ - ВЫДОХ С ПРОИЗНОШЕНИЕМ «Т-У-У-У-Х-Х-Х». ВЫПРЯМЛЯЯСЬ - ВДОХ (6-8 РАЗ).

**«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ».** И.П. НОГИ ВМЕСТЕ, РУКИ ОПУЩЕНЫ. ПОДНИМАЯСЬ НА НОСКИ, ПОТЯНУТЬ РУКИ ВВЕРХ - ВДОХ. ОПУСКАЯСЬ НА ВСЮ СТУПНЮ - РУКИ ВНИЗ - ВЫДОХ С ПРОИЗНОШЕНИЕМ «УХ-Х-Х-Х» (5-6 РАЗ).