Для детей старшего дошкольного возраста

«Комплекс упражнений дыхательной гимнастики»:

***«Часики»*** — стоя, ноги слегка расставлены, руки опустить. Размахивая руками вперед и назад, произносить: «тик-так». Повторить 10-12 раз.

***«Петух»-*** встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку».

***«Трубач»-*** сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх. Медленно выдыхая, громко произносить: «п-ф-ф-ф».

***«Каша кипит»-*** сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить: «п-ф-ф-ф», повторить 3-4 раза.

***«Семафор»-***сидя, ноги вместе. Поднимите руки в стороны – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох, произносить: «с-с-с-с», повторить 3-4 раза.

***«Паровозик»-*** ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Повторить в течение 20-30 секунд.

***«На турнике»-*** стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднимать вверх палку, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. Выдыхая, произносить: «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

***«Шагом марш!»-*** стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 – выдох. Выдыхая, произносить: «ти-ш-ш-ше». Повторить в течение 1,5 мин.

***«Насос»-***встать прямо, ноги вместе, руки опущены – вдох. Затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить: «с-с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

***«Регулировщик»-***стоя, ноги расставлены на ширину 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».