**Дыхательная гимнастика.**

Конькобежец

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки, сжатые в замок, за спиной, тело наклонено вперед. Нужно сгибать то правую, то левую ногу, произнося при этом «кррр», имитируя конькобежца на стадионе. Повторите упражнение 5 раз.

Злой ежик

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Расскажите ребенку, что, чувствуя опасность, ежик всегда сворачивается клубочком. Наклонитесь с малышом как можно ниже, пятки от пола не отрывая, и обхватите грудь руками г. Опустив голову, на выдохи произнесите « пффф» - звук, который издает недовольный ежик. Повторите несколько раз.

Лягушонок

Исходное положение: ноги вместе. Покажите малышу на своем примере, как быстро и резко скачет лягушонок: слегка присядьте, вдохните и прыгните вперед, а приземлившись, скажите «ква». Упражнение выполняется 3-5 раз.

Факер

Пусть малыш сядет, скрестив ноги по-турецки. Спинка при этом должна быть прямой. Покажите ребенку, как сделать из двух неплотно сжатых кулачков трубочку-дудочку. Поднеся волшебную дудочку к губам, ребенку необходимо втянуть носом воздух, одновременно втягивая в себя живот. Затем нужно спокойно выдохнуть весь воздух в трубочку, произнося при этом протяжное «ффф» и выпячивая животик обратно. Как всегда, данное упражнение следует повторить несколько раз подряд.

Курочка

Посадите ребенка на стул. Его руки должны быть опущены вниз. Попросите малыша быстро вдохнуть и поднять ручки ладошками вверх к подмышкам, изображая крылышки курицы. На выдохе руки, то бишь крылья нужно опустить. Повторите упражнение 5 раз.

Водолаз

Предложите малышу посоревноваться с вами, представив себя водолазами, спускающими на дно реки. Как долго вы сможете задерживать дыхание?

Часы

Исходное положение: встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Нужно махать прямыми руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так». Повторите упражнение 10 раз.

Петушок

Исходное положение: встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Необходимо поднять руки в стороны, а потом опустить их вниз, хлопая себя по бедру и на выдохе произнося «ку-каре-кууу». Повторить упражнение 5 раз.

Кипящая каша

Исходное положение: сидя, одну руку положить на животик, другу на грудь. Нужно втянуть в себя живот и сделать вдох, затем выдохнуть и выпятить живот вперед, произнося при этом «пффф». Повторить несколько раз.