**Картотека дыхательной гимнастики по лексическим темам в старшей группе**

**1.**     **Тема: «Сегодня дошколята, а завтра – школьники»**

***«Вырасти большой»***

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

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**2.**     **Тема: «Моё село»**

***«Строим дом»***

Цель: развитие речевого дыхания и голоса.

Описание игры: Приколачиваем оконные рамы. Сверлим дырки дрелью. Произносить на одном выдохе звуки: «Т-т-т, д-д-д», а затем слоги: та - да-та-да, ты-ды-ты-ды, ук-тук-тук-тук»

***« Моя семья»***

Цель: развитие речевого дыхания и голоса.

Описание игры: Братик плачет. Произносить звук (а) (громко,тихо.шепотом)

Мама качает малыша. Произносить: «А-а-а-а-а»

Малыш учится говорить. Произносить слоги: « Мна-мно, мны-мну, пи-пяпе, би-бя-бю»

Заблудились мы в лесу, закричали все: «Ау-у-у-у!» (Громко!)

Никто не отзывается, лишь эхо откликается: «Ау-у-у-у» (Тихо)

**3.**     **Тема: «Наши добрые дела»**

***«Мама кормит малыша»***

Поднести руку ко рту – вдох; на выдохе произносить «Ешь! Ешь! Ешь!» Повторить 3 – 4 раза

***«Стираем бельё»***

Потереть кулачки друг об друга – вдох; на выдохе произносить «Трём – трём – трём!» Повторить 3 – 4 раза

***«Отжимаем бельё»***

Прижать кулачки друг к другу, с усилием вращать ими. На выдохе произносить «Жмём – жмём – жмём!» Повторить 3 – 4 раза

***«Гладим бельё»***

Скользить правой ладонью по левой ладони – вдох; на выдохе произносить «Пш – ш – ш – ш!»

Повторить 3 – 4 раза

**4.**     **Тема: «Мы играем»**

***«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.*

***«Поединок»***

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

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**5.**     **Тема: «Осень»**

***«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.

**6.**     **Тема: «Овощи. Огород»**

**«*На грядке»***

Цель: развитие физиологического дыхания.

Описание игры: Положить руки ниже ребер, сделать вдох и надуть живот как большая тыква (под счет до «трех») Выдох - живот втянуть (похож на ямочку).

***«Разговоры овощей»***

Цель: развитие речевого дыхания и голоса.

Описание игры: Произносить слоговые сочетания от имени помидора (хвастливо) и огурца (обиженно). Помидор хвастается перед огурцом тем, что он красный, красивый: «ПА-ПУ, ПЫ-ПА!» Огурец: «ПЫ-БЫ, ПО-БО» Кабачок говорит баклажану, что ему надоело лежать на грядке: «ТО-ТЫ-ТУ»

Произносить «Ох! Ах! Ух!» Шепотом, тихо и громко от имени дедушки, бабушки и внучки.

***«Узнай овощ».***

Положить на тарелку кусочки знакомых детям овощей. Каждому ребенку предлагается завязать глаза платком и узнать овощи по запаху. Сделать медленный плавный вдох носом, выдох – ртом. Далее можно усложнить задание, попросив ребенка произнести название овоща на выдохе.

Сделать вдох, на выдохе громко, четко, не торопясь называть овощи: «Картошка, капуста, свекла – это овощи.

**7.**     **ТЕМА: «Сад. Фрукты»**

***«Сбор урожая»***

Ребёнок стоит прямо, поднимает руки вверх, чтобы достать яблоки с высокой ветки – вдох. Пауза в 3 секунды (ведь яблоки надо достать и сорвать). Опустить руки, наклониться вперёд и вниз – выдох (яблоки надо положить в корзину).

***«Сбор яблок»***

Ноги вместе, прямые руки вверх. Согнув ноги в коленях, наклониться вперёд, как бы подбирая упавшие яблоки – выдох. Вернуться в И.П. – вдох.

**8.**     **ТЕМА: « Лес. Грибы. Ягоды»**

***«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.

***«В лесу»***

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите

"ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

***«Прогулка в лесу»***

Взрослый окликает играющих. Ребёнок, услышав своё имя, делает вдох, складывает руки рупором и произносит: «Ау!». Взрослый следит за длительностью выдоха, звучностью голоса («Откликнись тише, громче»), точностью артикуляции.

**9.**     **ТЕМА: «Одежда»**

**« Шитьё одежды»**

Цель: развитие речевого дыхания и голоса.

Описание игры: Шьём одежду и напеваем песенки: «Ля-ли-ле, ли-ля-лю.»

Укололи пальчик. Подуть на больное место (продолжительный выдох через рот), Произнести на одном выдохе слоги: « Ой-ой-ой-ой-!», а затем предложения: «Ой-ой-ой-ой-ой, болит пальчик мой! Уй-уй-уй-уй, ты на пальчик свой подуй!

**10.**            **ТЕМА: «Обувь»**

**«Подари кукле обувь»**

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха, активизация губных мышц, обогащение словаря по теме «Обувь», развитие мелкой моторики (дети надевают ниточки с картинками обуви на пальчики и дуют на них), развитие фразовой речи, обогащение словаря прилагательных (ребенку предлагается сказать, что он хочет подарить кукле, описать выбранную им обувь и потом уже подуть на нее).

**11. ТЕМА: «Игрушки»**

***«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.

**«Боевой клич индейцев»**

Цель: формировать правильное речевое **дыхание**.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить

громкостью», показывая попеременно рукой *«тише-громче»*.

**12. ТЕМА: «Посуда»**

***«Каша кипит»***

Цель: формирование дыхательного аппарата**.**

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и

набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь *(****выдыхая воздух****)* и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук *«ф-ф-ф-ф»*. Повторить 3-4 раза.

**13. ТЕМА: «Зима. Зимующие птицы»**

***«Ворона»***

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

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно

опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

***«Снегопад»***

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

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

***«Игра в снежки»***

Для игры нужна вата, смятая в небольшие комочки. Ребёнок кладёт «снежок» на край ладони, делает вдох, паузу, затем спокойно дует на вату, стараясь сдуть её с ладони. Следить, чтобы щёки не надувались.

**«Лыжник»**

Встать в позу бегущего лыжника, имитировать движение лыжника, отталкивающегося палками. Руки вверх – вдох носом, руки вниз – выдох, на выдохе произносим слог са, со, су, сы, ма… Каждый слог соответствует одному вдоху – выдоху. Повторить 5 раз.

***«Чья снежинка улетит дальше?»***

Сдуть бумажную снежинку с ладошки.

***«Саночки спустились с горки».***

Улыбнуться, опустить кончик языка за нижние зубы, спинку поднять «горочкой». Сделать выдох.

**«Сдуй снежинку с носа».**

С силой подуть на язык, стараясь сдуть ватку с носа.

***«Буря»***

Улыбнуться, просунуть распластанный язык между зубами. Сильно выдувать воздух, заставляя вибрировать губы и язык.

***«Снежки»***

Стоя, ноги на ширине плеч. «Взять снежок» - вдох; на выдохе произнести «Оп!» и «бросить снежок» Повторить 3 – 4 раза

***«Катание с горы»***

Сидя, руки вперёд – вдох; на выдохе произнести «Ух!» Повторить 3 – 4 раза

***«Катание* на коньках»**

Стоя, левая рука за спиной. Имитировать катание на коньках, на выдохе произносить «Хруп – хруп – хруп!» Повторить 3 – 4 раза

**14. ТЕМА: «Домашние животные»**

***«Курочка»***

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки,произносит: *«тах-тах-тах»*, одновременно похлопывая себя по коленям.

**15. ТЕМА: «Дикие животные зимой»**

***«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.

**16. ТЕМА: «Новый год»**

***«Новогодняя забава»***

Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Затем сразу же начинать медленно, постепенно выдыхать на ёлочную мишуру, ёлочный дождик. Щёки не надувать.

**17. ТЕМА: «Мебель»**

***«Лесорубы»***

Ребёнок стоит. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох; наклониться вперёд, медленно опуская «тяжёлый топор», произнести «ух!» на длительном выдохе.

***«Сдуваем пылинки»***

Поворачивать голову прямо – вдох,  вправо - выдох, произнося [пф]; прямо – вдох, влево – выдох, произносим [пф]. Повторить 3 раза.

**18. ТЕМА: «Транспорт»**

***«Паровозик»***

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

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

***«Пароход гудит».***

Приоткрыть рот и длительно произносить звук «ы» на одном выдохе.

***«Самолёт»***

Для игры нужен небольшой бумажный самолётик. Ребёнок кладёт самолётик на край ладони, делает вдох, паузу, затем спокойно дует на него, стараясь сдуть её с ладони. Следить, чтобы щёки не надувались.

***«Кораблик»***

Исходное положение – лёжа на спине. Для выполнения упражнения понадобится игрушечный кораблик, который надо положить на живот. Сделать глубокий вдох носом, при этом движением передней стенки живота поднять кораблик выше. При медленном выдохе кораблик опустится. («кораблик качается на волне»).

***«Шину прокололи»***

Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот («надули шину воздухом»). Затем сразу же начинать медленно выдыхать, показывая, как выходит воздух через прокол в шине (со звуком [ш]). Следить, чтобы щёки не надувались.

***«Поезд»***

Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Медленно выдыхать со звуком [у] «поезд далеко – звук тише, поезд подъехал близко – гудит громче». Снова сделать вдох, на выдохе произносить [ш] («поезд выпускает пар»).

***«Плывёт кораблик»***

Для игры нужен таз, наполненный водой, и бумажный кораблик. Ребёнок делает вдох, затем спокойно дует на кораблик, стараясь перевести его на «другой берег». Следить, чтобы щёки не надувались.

***«Пароход гудит»***

Ребёнку даётся чистый пузырёк (диаметр горлышка 1 – 1,5 см). Взрослый показывает, как гудит пузырёк, если в него подуть. Чтобы пузырёк загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка, а струя воздуха должна быть сильной. Ребёнок дует лишь несколько секунд.

***«Чей самолёт дальше улетит?»***

Ребёнок сидит за столом, перед ним бумажный самолётик. Вдох, пауза, на выдохе ребёнок передвигает самолётик по столу.

**19. ТЕМА: «Профессии на транспорте»**

***«Самолёт»***

Для игры нужен небольшой бумажный самолётик. Ребёнок кладёт самолётик на край ладони, делает вдох, паузу, затем спокойно дует на него, стараясь сдуть её с ладони. Следить, чтобы щёки не надувались. «Кораблик» Исходное положение – лёжа на спине. Для выполнения упражнения понадобится игрушечный кораблик, который надо положить на живот. Сделать глубокий вдох носом, при этом движением передней стенки живота поднять кораблик выше. При медленном выдохе кораблик опустится. («кораблик качается на волне»).

***«Поезд»***

Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Медленно выдыхать со звуком [у] «поезд далеко – звук тише, поезд подъехал близко – гудит громче». Снова сделать вдох, на выдохе произносить [ш] («поезд выпускает пар»).

***«Плывёт кораблик»***

Для игры нужен таз, наполненный водой, и бумажный кораблик. Ребёнок делает вдох, затем спокойно дует на кораблик, стараясь перевести его на «другой берег». Следить, чтобы щёки не надувались.

***«Пароход гудит»***

Ребёнку даётся чистый пузырёк (диаметр горлышка 1 – 1,5 см). Взрослый показывает, как гудит пузырёк, если в него подуть. Чтобы пузырёк загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка, а струя воздуха должна быть сильной. Ребёнок дует лишь несколько секунд.

**20. ТЕМА: «Детский сад. Профессии»**

***«Стираем бельё»***

Потереть кулачки друг об друга – вдох; на выдохе произносить «Трём – трём – трём!» Повторить 3 – 4 раза

***«Отжимаем бельё»***

Прижать кулачки друг к другу, с усилием вращать ими. На выдохе произносить «Жмём – жмём – жмём!» Повторить 3 – 4 раза

***«Гладим бельё»***

Скользить правой ладонью по левой ладони – вдох; на выдохе произносить «Пш – ш – ш – ш!»

Повторить 3 – 4 раза

**21. ТЕМА: «Профессии швея»**

***«Укололи пальчик»***

Вдох через нос, подуть на пальчик, произнося на выдохе «Ой – ой – ой! Ой – ой – ой – ой!» Повторить 3 – 4 раза

***«Шитьё на швейной машинке»***

Правой рукой «крутим ручку швейной машинки» – вдох; на выдохе произносим «Т – т – т –т!»

Правой ногой «нажимать и отпускать педаль швейной машинки – вдох; на выдохе произносить «Д – д – д!» Повторить 3 – 4 раза

**22. ТЕМА: «Защитники отечества»**

***«Трубач»***

Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом – «труба». На выдохе медленно дует в «трубу», произнося различные звуки ([у],[м],[р],[ду]…).

***«Пулеметчик»***

Вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить негромко [тра-та-та-та-та]. Выдох должен быть плавным, не должно быть напряжения.

**23. ТЕМА: «Профессии на стройке»**

***«Подъёмный кран»***

Вдох носом, наклонить туловище вперёд, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить фа – фо – фу. Выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, пытаясь левой рукой дотянуться до пальцев правой ноги. На выдохе произносить ма – мо – му.

***«СТРОИМ ДОМ»***

1.«Поднимаем кирпичи».

И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладём раствор».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд:«Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои».

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуть вперёд, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком»  (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова ).

И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания.

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с…». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжёлыми руками. Повторить 2-3 раза.

**24. ТЕМА: «Весна пришла»**

***«В саду»***

Описание игры: встаньте в круг. Мы гуляем по саду. Цветут вишни, груши, яблони. Как приятно дышать ароматным воздухом! Встаньте на носочки, разведите руки в стороны. Вдохните воздух. Выполните плавный бесшумный вдох носом, медленно выдохните через рот.

***«Сосчитай цветочки»***

Описание игры: на картинке изображены 4 цветочка (размер их последовательно увеличивается). Выполните полный вдох, а на выдохе сосчитайте цветы (прямой счет до четырех), с увеличением силы голоса (соответственно возрастающему размеру цветков на картинке). Затем сосчитать цветы с уменьшением силы голоса.

**25. ТЕМА: «Комнатные растения»**

**«Аромат цветов».**

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

**26. ТЕМА: «Рыбы»**

***«Лягушонок»***

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**27. ТЕМА: «Наше село»**

***« Строим дом»***

Цель: развитие речевого дыхания и голоса.

Описание игры: Приколачиваем оконные рамы. Сверлим дырки дрелью. Произносить на одном выдохе звуки: «Т-т-т, д-д-д», а затем слоги: та - да-та-да, ты-ды-ты-ды, ук-тук-тук-тук»

***Игра « Моя семья»***

Цель: развитие речевого дыхания и голоса.

Описание игры: Братик плачет. Произносить звук (а) (громко,тихо.шепотом)

Мама качает малыша. Произносить: «А-а-а-а-а»

Малыш учится говорить. Произносить слоги: « Мна-мно, мны-мну, пи-пяпе, би-бя-бю»

Заблудились мы в лесу, закричали все: «Ау-у-у-у!» (Громко!)

Никто не отзывается, лишь эхо откликается: «Ау-у-у-у» (Тихо)

**28. ТЕМА: «Сельскохозяйственные работы»**

***«КОСИМ ТРАВУ****»*

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

**29. ТЕМА: «Космос»**

**«Спутник»**

Дутье на маленький кусочек ваты («спутник»). Чей «спутник» поднимется выше?

**«Планета «Сат – Нам» - отзовись!»** *(йоговское дыхание)*.

**Цель:** учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И. п. : сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

*Повторить 3-5 раз.*

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

**«На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

**«Инопланетяне».**

**Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п. : 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1.     Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2.     Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

3.     Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный *(ая)*».

4.     Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**30. ТЕМА: «Хлеб»**

***«Мельница».***

Встать: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторить с детьми 7-8 раз.

Вдыхаем аромат пшеничного хлеба, затем ржаного. (Вдох носом, пауза, под счёт «раз», «два», «три» выдох ртом.)

**31. ТЕМА: «Почта»**

***«Почтальон Печкин накачивает шину»***

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Вдох носом, резко наклоняясь, на выдохе произносить [с], [ш], [ф] («накачиваем шину, руками держим рукоятку насоса»). Каждый звук соответствует одному вдоху и выдоху. Повторить упражнение 5 раз.

**32. ТЕМА: «Правила дорожного движения»**

***«Регулировщик»***

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

Встать прямо, ноги на ширине 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-р». Повторить 5–6 раз.

**33. ТЕМА: «Насекомые»**

***«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».

***«Парящие  бабочки»***

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

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

**34. ТЕМА: «Полевые цветы»**

***«Подуй на одуванчик»***

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

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох

через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**35. ТЕМА: «Лето»**

**«Жарко»**

«На улице очень жарко, давайте подуем на плечи, сначала на правое, затем на левое». Ребёнок делает спокойный вдох, пауза в 3 секунды, затем, поворачивая голову, дует на одно плечо, делает вдох и дует на другое плечо. Повторить 3- 4 раза.

**«Песочница»**

Вдох – имитировать изготовление куличиков в песочнице; на выдохе произносить «Шлёп – шлёп! Тук – тук!»