**Комплекс дыхательной гимнастики**

**Часики**

Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.

**Дудочка**

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф). Повторить 4 раза.

**Петушок**

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.

**Паровозик**

Ходить по комнате, делая попеременно движения руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух». Продолжительность 20 секунд.

**Весёлый мячик**

Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить мяч от груди вперед со звуками (у-х-х-х) (выдох), догнать мяч. Повторить 4 -5 раз.

**Гуси**

Медленно ходить по комнате. На вдох подни-мать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительных звуков (г-у-у-у-у). Продолжительность 1минута.