**Упражнения дыхательной гимнастики.**

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические - сопровождаются движением.

***Гуляем по полянке.***

В ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы ( на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагиваем через предметы.)

***Дыхательная гимнастика.***

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головою мозга, а гакже снимает стрессовое состояние.

Дышим глубже. Носом — вдох, (Поднимание рук - на вдохе.)

А выдох - ртом, (Свободное опускание рук- на выдохе.)

Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»

1. Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых...»

1. Как паровоз выпускает пар? «Из- из-из...»
2. Как шипит гусь? «Ш- ш-ш...»
3. Как мы смеёмся? «Ха-ха-ха...»
4. Как воздух выходит из шарика? «С-с-с...»
5. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони. «Ф-ф-ф...»

***Ныряние.***

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть , а затем, осле третьего глубокого вдоха «нырнуть под воду» и не дышать, зажам при этом нос пальцами. Как только ребёнок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

***Дыхательная медитация.***

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом, Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.