**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**

****

**1. «Медвежонок в берлоге»**Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.
Описание. Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.
Педагог.
Медведь в берлоге сладко спит
И шумно, на весь лес сопит.
Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.

**2. «Страшный сон мышонка»**Цель. Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.
Описание. В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.
Педагог.
Как дышит мышка-крошка,
Коль снится злая кошка?»
Дети дышат поверхностно и учащенно.
**4. «Медуза»**Цель. Учить детей расслаблять мышцы всего туловища с последующим напряжением их.
Описание. Дети лежат на ковриках, руки и ноги врозь.
Педагог.
Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю.
На сигнал «Шторм!» дети сворачиваются калачиком, напрягаются. «Шторм закончился» — дети снова расслабляются, ложатся свободно.

**5. «Чайка»**Цель. Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.
Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине.
Педагог.
Спокойно на спине лежу,
Как чайка, медленно летаю.
Ладонями в воде скольжу:
Вверх — вдох, на выдох — опускаю.
Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.
**6. «Ленивец».**Цель. Удерживать позу общего расслабления.
Описание. Дети ложатся животом на мячи-гиганты.
Педагог.
Я ленивец, милый, славный,
Неуклюжий и забавный.
Вишу на ветке целый день.
Даже и висеть мне лень.
**7. «Отдых»**.
Цель. Учить расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, широко расставив ноги, держа руки вдоль туловища, и отдыхают опустив голову на грудь. Педагог осуществляет контроль за качеством расслабления детей.
**8. «Полоскание»**Цель. Учить выполнять упражнение с усилием, преодолевая сопротивление.
Описание. Дети стоят возле сухого бассейна, опустив в него руку (ногу), и выполняют движения вправо, влево и вглубь с последующим встряхиванием воображаемых брызг.
Педагог.
Руки в бассейн опущу,
Тщательно прополощу.
Ну, а потом по порядку
Выну, стряхну, разотру.
**9. «Буратино удивляется»**Цель. Активизировать мышцы плечевого пояса.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.
Педагог.
Удивляется полено:
— Папа Карло, где колено?
Поднимает плечики,
Смотрит так доверчиво.
Дети попеременно поднимают вверх правое, потом левое плечо.
**10. «Колобок»**.
Цель. Формировать плавность и амплитуду движения мышц шеи.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.
Педагог.
Покатился колобок
С левого на правый бок.
А потом на спинке,
Будто по тропинке.
Дети совершают круговые вращения головой, затем расслабляют мышцы шеи.
**11. «Ёжики».**Цель. Формировать силу и точность движения. Осуществлять массаж мышц спины.
Описание. Дети-Ёжики бегут по залу, фырчат: «ф-ф-ф». По сигналу педагога они сворачиваются клубочком на массажных ковриках и сгруппировываются.

**12. «Пожарники».**Цель. Тренировать короткий шумный резкий вдох, укреплять мышцы шеи.
Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, опираясь на них руками, спина прямая. На резком вдохе они поворачивают головы вправо, делают произвольный выдох и поворачивают головы прямо, затем повторяют движения, но уже в другую сторону.
**13. «Насос»**.
Цель. Тренировать дыхательную мускулатуру.
Описание. Дети стоят и опираются прямыми руками о мячи-гиганты. На шумном резком вдохе они надавливают на мяч, на произвольном выдохе возвращаются в исходное положение.