**Комплекс дыхательных упражнений для детей от 2 до 4 лет.**

Упражнение 1.

 **«Воздушный шарик».** Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

Упражнение 2. **«Волна».**

Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».

Упражнение 3. **«Часики».**

Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».

Упражнение 4. **«Водолаз».**

 Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

Упражнение 5. **«Паровозик».**

Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».

Упражнение 6. **« Вырасту большим».**

Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х».

Данные упражнения нужно выполнять по 4-6 раз каждое. Если ребенок устал, делается небольшой перерыв.

**Комплекс дыхательных упражнений для детей от 5 до 7 лет.**

К упражнениям, которые приведены выше, можно добавить следующие.

Упражнение 1. **«Хомячок**».

Ребенок изображает хомячка - надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.

Упражнение 2. **«Роза и одуванчик».**

 Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

Упражнение 3. **«Ворона».**

Малыш стоит, опустив руки и слегка расставив ноги. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Каррррр».

Упражнение 4. **«Курочка».**

 Малыш садится на стул, опустив руки. Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки). Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз.