

***Упражнение №1 Ныряльщик***

На морском дне лежат сокровища, чтобы их достать за ними нужно нырнуть. В положении стоя сделать по 2 спокойных вдоха и 2 спокойных выдоха, а на третьем вдохе задержать дыхание и зажать нос пальцами. Присесть (нырнуть) и задержать дыхание как можно дольше, затем встать (вынырнуть) и медленно выдохнуть.

***Упражнение №2 Воздушный шарик***

Лежа на ровной поверхности положить две руки на живот, во время вдоха надувается живот, как будто там надувается воздушный шарик, задержать дыхание на 5 секунд и медленно выдохнуть, задержать дыхание еще на 5 секунд. Повторять 5 раз без остановок.

***Упражнение №3 Хомяк***

Сделать 10 шагов раздув щеки как хомяк, хлопнув по щекам руками выпустить воздух и сделать еще 5 шагов дыша носом.

***Упражнение №4 Волны***

Лежим на ровной поверхности, ножки вместе, ручки по швам. При вдохе подымаем руки вверх, пока они не дотронутся пола за головой, на выдохе возвращаем руки назад. Выполнять 5 раз.

***Упражнение №5 Ножнички***

Сидя на стуле вытянуть руки вперед, ладони обращены вниз. На вдохе левая рука подымается вверх, правая — опускается вниз, а на выдохе левая рука опускается вниз, правая подымается вверх. Руки сгибаются только в районе плеча. Выполнить 10 раз без перерывов.

***Упражнение №6 Тоннель***

Зажав одну ноздрю пальцем, сделать по 10 вдохов и выдохов носом, затем повторить тоже самое для другой ноздри.

***Упражнение №7 Насос***

В положении стоя быстро вдохнуть воздух, одновременно сгибая руки в локтях и ладонями вверх поднимать их вдоль тела к подмышкам. Выдохнуть выпрямляя руки вдоль тела в начальное положение ладонями вниз. Выполнить 5 раз.

Если некоторые упражнения ребенку не даются, то возможно ему еще рановато их выполнять, просто дайте ему время и попробуйте еще раз через 3-4 недели.

**Игры на развитие дыхания.**

Рисунки на стекле**.**Это занятие придется по душе всем детям. Надо сделать хороший выдох на стекло, чтобы оно запотело и пальчиком сделать рисунок.

Мыльные пузыри**.**Надувая мыльные пузыри, дети отлично проведут время и будут неосознанно делать дыхательную гимнастику.

Индейцы**.**Во время игры нужно издавать боевой клич индейцев. Кричать, то открывая, то закрывая ладонью рот.

Пузырьки**.**Наполните стакан водой и дайте ребенку трубочку, чтобы он выдыхал через нее и делал пузырьки. Ваша задача следить, чтобы ребенок не раздувал щеки.

