

**«Жуки»**

Жуки Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: *«Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у»*.

Дети обнимают себя за плечи, произносят: *«Поднимуся, полечу; громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у»*.

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков *«ж-ж-ж-ж-ж»* *(2 – 3 мин)*

**«Котята»**

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия, произнося на выдохе *«мяу-мяу»*

**«Котята и собачки»**

Дети делятся на 2 **группы***«котята»* и *«собачки»*. Воспитатель предлагает котятам ходить на носочках мурлыча *«мяу-мяу»*; по сигналу собачки со словами *«гав-гав»* не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котята успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

**«Самолёты»**

По команде воспитателя *«заводятся моторы»* - произносятся на выдохе *«р-р-р-р»*; летают самолёты – *«ж-ж-ж-ж»*; разворачиваются на виражах – *«у-у-у-у»*; садятся на посадку – *«ух-ух-ух»*.

**«Регулировщик»**

Встать прямо, н. на ширине плеч, одна р. поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить *«р-р-р-р»*. *(5 – 6 раз)*

**«Медвежонок»**

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: *«Медвежата спят в берлоге…»* *«Мишка проснулся, потянулся, перевернулся»*. Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и … опять *«засыпают, похрапывая»*.

**«Надуй шарик»**

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: **дыхание ртом короткое**, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить *«ф-ф-ф-ф»*; воспитатель предлагает им поиграть с настоящим воздушным шариком.

*«Шар сдулся»*. Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох *«ш-ш-ш-ш»*. В конце – хлопок в ладоши.

**«Паровоз с грузом»**

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу *(грузят вагоны)*. *«Погрузка закончена»*, когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками *(имитация езды паровоза)* с произношением на выдохе чух-чух-чух *(до 1 мин)*. После чего паровоз останавливается, *(произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш)* как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос *(набрались сил … и начинается разгрузка вагонов)* – передаётся мяч по кругу в другую сторону. *(игра продолжается 3 – 4 минуты)*

**«Поймай пчёлку»**

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре кругу. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м, на котором привязана *«пчёлка»*. Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением *«ж-ж-ж-ж»*.

**«Пузырь»**

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг.После слов: *«пузырь лопнул»*, дети опускают руки и произносят *«пух»*; после чего *«надувается»* новый пузырь.

**«Снежинки и ветерок»**

Дети делятся на две команды *«снежинки»* и *«ветерок»*. Снежинки кружаться, бегают на носочках; *«ветерок»* в это время **отдыхает**. После слов *«ветер проснулся»*, дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки прячутся от ветра, оседают.

**«Солнышко и дождик»**

Воспитатель говорит: *«Солнышко, можно гулять»*. Дети перемещаются по залу *(бегают, подпрыгивают и пр.)*. На слова *«дождь пошёл»*- дети приседают и на выдохе произносят: *«Кап-кап-кап-кап»*.

**«Спрятался»**

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения:

пальчик о пальчик тук-тук-тук,

ножками быстренько туп-туп-туп,

личико спрятали – ух *(закрыли лицо руками)*.

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

**«Сугробы»**

По залу расставлены различные препятствия *(сугробы)*. Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают, произнося *«туп-туп-туп»* - **дыхание через нос**. по команде *«вьюга»*- приседают и на выдохе произносят: *«С-с-с-с»* *(2 – 3 мин)*.

**«Часики»**

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить *«тик-так»*. *(10 – 12 раз)*

**«Трубач»**

Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно **выдыхая**, громко произносить *«п-ф-ф»*. *(4 – 5 раз)*

**«Петух»**

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. **Выдыхая**, произносить *«ку-ка-ре-ку»* *(5 – 6 раз)*

**«Насос»**

Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить *«с-с-с-с»*. *(6 – 8 наклонов в каждую сторону)*

**«Вырасти большой»**

Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. **Выдыхая**, произносить *«у-х-х-х-х»*. *(4 – 5 раз)*

**«Гуси»**

Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить *«г-у-у-у-у»*

**«Каша кипит»**

Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, **выдыхая**, громко произносить *«ф-ф-ф-ф»* *(3 – 4 раза)*

**«Дыши спокойно»**

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.

**«Хомячки»**

Дети сильно надувают щёки, *«как у хомячков»* *(дышат через нос)* и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот *«щёчки, как у детей»*.

**«Цветочки**

Дети располагаются произвольно *(сидят, стоят)*; руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос *(цветок распустился)*. Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе *(цветок закрылся)*.

**«Куры»**

Куры Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И. п.: стоя. Наклониться пониже опустив голову. Произнося *«тах - тах»*, одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох.

Повторить 3— 5 раз.

**«Самолет»**

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса,

*«Ж-ж-ж-ж-ж»*, — жужжит самолет

И машет крыльями.

Ребята, в полет!

Полетаем-ка с нами!

И. п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося *«ж-ж-ж-ж-ж»*, — вдох, опустить руки — выдох.

Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

**«Насос»**

Это очень просто:

Накачай, насос ты.

Направо, налево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты —

Это очень просто.

И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением *«с-с-с»*, при выпрямлении вдох. Повторить 4—5 раз.

**«Дом большой, дом маленький»**

У медведя дом большой,

А у зайца маленький.

Мишка наш пошел домой,

Да и крошка заинька.

И. п.: стоя. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением *«ш – ш – ш»* *(у зайки дом маленький)*. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох *(у медведя дом большой)*.

Повторить упражнение 4 – 6 раз.

**«Подуем на плечо»**

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Нам солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака

И остановимся пока.

Потом повторим все опять,

Раз, два, три, четыре, пять.

И. п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо. Голова прямо — вдох. Голову вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2—3 раза.

**«Ходьба»**

 Как косолапый мишка,

Пойдем мы все потише,

Потом пойдем на пятках,

А после — на носках.

Повторим так, ребятки,

И скажем слово *«ах»*.

При каждом упражнении

Мы скажем *«ах!»* в движении.

Потом быстрее мы пойдем

И после к бегу перейдем.

И. п.: стоя, голову не опускать, как в первом упражнении, движения сопровождаются произнесением слова *«ах»* в ритм шагам. Ходьбу постепенно ускорять, переходя на умеренный по темпу бег, а потом снова на ходьбу. Остановиться, сделать, выдох, расправить плечи, поднять голову —вдох. Повторить 2 раза. Продолжительность упражнения

**«Трубач»**

Мы пришли и сели,

Играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

И. п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу,произнести: *«тру-ру-ру»*. Повторить 3— 4 раза.

**«Еж»**

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руками притянуть их к груди — вдох с произнесением *«бр-р-р»* *(ежик замерз)*. Опустить ноги, поднять руки кверху — вдох *(ежик согрелся)*. Повторить 6 раз.

**«Жук»**

Усы раздвинув смело,

Жуки жужжат в траве.

«Ж-ж-у, — сказал крылатый жук, —

Посижу и пожужжу».

И. п.: сидя, скрестив руки на груди. Опустить голову. Сжимать грудную клетку, произнося *«ж-ж-ж»*, — выдох. Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить 4—5 раз.

**«Часики»**

И. П. —стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить *«Тик-так»* на выдохе *(10—12 раз)*.

**«Трубач»**

И. П. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением *«ф-ф-ф-ф-ф»* и опускание рук вниз, далее выполнить вдох *(4—5 раз)*.

**«Петух»**

И. П. — стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, **выдыхая**, произносить *«Ку-ка-ре-ку»* *(5—6 раз)*.

**«Паровоз»**

И. П. — стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая *«Чух-чух-чух-чух»* на выдохе, и далее — вдох *(20—30 сек)*.

**«Насос»**

И. П. — основная стойка. Вдох *(при выпрямлении)* и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука *«С-С-С»* *(руки скользят вдоль туловища)* *(6—8 раз)*.

**«Каша кипит»**

И. П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь *(****выдыхая воздух****)* и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить *«Ш-Ш-Ш»* *(5—6 раз)*.

**«Партизаны»**

И. П. — стойка, в руках палка *(ружье)*. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова *«Ти-ш-ш-ше»* *(1,5 мин)*.

**«На турнике»**

И. П. — стойка, **гимнастическая палка перед собой**. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука *«Ф-Ф-Ф-ф-ф»* *(3—4 раза)*.

**«Гуси шипят»**

И. П. — стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад *(в спине прогнуться, посмотреть вперед)* — медленный выдох *«Ш-Ш-Ш»*. Выпрямиться — вдох *(5—6 раз)*.

**«Ёж»**

И. П. — упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (**группировка**, медленный выдох на звуке *«Ф-Ф-Ф-Ф-Ф»*. Разогнуть ноги — вдох *(4—5 раз)*.

**«Шар лопнут»**

И. П. — стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке *«Ш-Ш-Ш-Ш-Ш»* *(5—6 раз)*.

**«Дровосек»**

И. П. — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением *«Ух-х-х»* *(5—6 раз)*.

**«Маятник»**

И. П. — стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением *«Т-у-у-у-х-х-х»*. Выпрямляясь — вдох *(6—8 раз)*.

**«Вырасти большой»**

И. П. — основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

**Образные упражнения *«вдыхать аромат цветка»*;**

*«сдувать пух с одуванчика»*;

*«дуть на свечу»* (*«на снежинку»*);

*«дуть на предмет»* (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); *«сдувать с ладони травинку»* и т. д.

Образные упражнения Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные.Наиболее удобными из гласных являются: *«У»* — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-У'У'У'У — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. *«А»* — ка-а-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др.Из согласных звуков можно применить: *«Ш»* — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; *«Ж»* — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; *«3»* — 3-3-3 — комар звенит и др.

**«Шары летят»**

И. П. —сидя, сидя за столом.

Что за праздничный наряд? Вдох.

Здесь кругом шары летят! Выдох.

Флаги развеваются! Вдох.

Люди улыбаются! Выдох.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам, Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

**«Вороны»**

Вот под елочкой зеленой Вдох.

Скачут весело вороны — Прыжки на одной ноге.

Кар-кар-кар! Прыжки на другой ноге.

Целый день они летали, Дети кричат на выдохе.

Спать ребятам не давали - Бег на месте со взмахом

рук в стороны и вниз.

Кар-кар-кар! Дети кричат на выдохе.

Только к ночи умолкают, Ходьба на месте.

Вместе с ними засыпают - Присед с выдохом.

Ш-ш-ш-ш.

**«Дрова»**

И. П. —стойка ноги врозь, руки над головой в *«замок»*.

Раз дрова, Наклон вперед, на выдохе

Два дрова, произнося *«Ух!»*

Раскололся ствол едва!

Бух дрова, При выпрямлении – вдох.

Бах дрова!

Вот уже полена два.

**«Поехали»**

Завели машину - Вдох.

Ш-Ш. Ш-Ш. Выдох.

Накачали шину Вдох.

Ш-Ш. Ш-Ш. Выдох.

Улыбнулись веселей Вдох.

И поехали быстрей.

Ш-Ш. Ш-Ш. Выдох.

**«Ветер»**

И. П. —сидя на **гимнастической скамейке**, стуле.

Ветер сверху набежал, Вдох.

Ветку дерева сломал: *«В-В-В!»* Выдох.

Дул он долго, зло ворчал Вдох.

И деревья все качал: *«Ф-Ф-Ф»*. Выдох.

**«Филин»**

И. П. —сидя на **гимнастической скамейке**, стуле.

Сидит филин на суку Вдох.

И кричит: *«Бу-бу-бу!»* Выдох

**«Шарик красный»**

И. П. —сидя на **гимнастической скамейке**, стуле.

Воздух мягко набираем, Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Шарик тужился, пыхтел, Вдох.

Лопнул он и засвистел: *«Т-сс!»* Выдох.