**Дыхательные гимнастики для детей подготовительной к школе группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Жук»**  Стоя прямо, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «*жу-у-у* - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу». | **«Ножницы»**  Стоя, прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. |
| **«Дерево на ветру**»  Сидя на полу, скрестив ноги .Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. | **«Маятник»**  Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».   Повторить 3—4 наклона в каждую сторону. |
| **«Трубач»**  Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз. | **«Подуй на одуванчик»**  Стоя или сидя делаем глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух. |