**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

***1. “Свеча”***  
Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая  
свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь  
представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти  
свечи маленькими порциями выдоха.  
***2. “Дышим носом”***  
Подыши одной ноздрей,  
И придет к тебе покой.  
Исходное положение – о. с.  
1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий,  
продолжительный вдох;  
2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный  
выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием  
диафрагмы максимально вверх.  
***3. “Ныряльщик”***  
Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом  
закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть  
– открыть нос и сделать выдох.  
***4. “Надуй шарик”***  
Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох,  
надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо  
менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза -  
вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.  
***5. “Дыхание”***  
Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы свое услышим.  
И. п. - о. с.  
1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить  
вдох и сделать паузу длительностью 4с;  
2 — плавный выдох через нос.  
***6. “Губы трубкой”***  
Чтобы правильно дышать,  
Нужно воздух нам глотать.  
И. п. - о. с.  
1 — полный вдох через нос, втягивая живот;  
2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до  
отказа;  
3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;  
4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос  
плавно и медленно.