*Приложение №14*

**Дыхательная гимнастика**

**Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей, развивать речевой аппарат.**

1. **«Ворона»**Исходное положение: сидя на скамейке.  
   Упражнение: поднять руки через стороны вверх – вдох  
   Медленно опускать руки вниз – выдох  
   На выдохе громко произнести – «к-а-а-р»  
   Повтор 3-4 раза.  
     
   **2. «Гуси»**Исходное положение: сидя на скамейке, руки к плечам  
   Упражнение: Сделать вдох, затем наклонить туловище вперед, сделать длинный выдох, с произношением звука «г-а-а» или «г-о-о»  
   Повтор 4-5 раз.  
     
   **3. «Аист»**  
   Исходное положение: стоя, ноги вместе.   
   Упражнение: поднять руки в стороны, одну ногу приподнять и согнуть – вдох.  
   Медленно опустить руки и ногу – выдох.  
   На выдохе протяжно произнести звук «ш-ш-ш».  
   Повтор 3-4 раза.  
     
   **4. «Коршун»**  
   Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на голове – вдох  
   Упражнение: быстро присесть, руки опустить вниз, обхватить руками колени – выдох. Сложиться в комочек. Длительно выдохнуть с произношением «ф-ф-ф».  
   Повтор 3-4 раза.   
     
   **5.«Журавли»**Исходное положение: ноги вместе, руки вниз.  
   Упражнение: поднять руки в стороны - (вдох),   
   опустить медленно вниз - (выдох) .  
   На выдохе громко произносить звук «у-у-у-р-р».  
   Повтор 3-4 раза.