***Дыхательная гимнастика***

Дыхательная гимнастика, помогает овладеть правильным, синхронным с движениями, дыханьем. Помогает в лечении и восстановлении работоспособности.

**Для звуковой гимнастики характерны следующие особенности дыхания:**

* вдох через нос 1-2 сек.,
* пауза 1 сек.,
* активный выдох через рот 2-4 сек.

Примерные комплексы упражнений дыхательно-звуковой гимнастики

**«РЕГУЛИРОВЩИК»**

И. П. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р», выполнять 5—6 раз.

**«МАЯТНИК»**

И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонить туловище в сторону (вправо-влево), произносить на выходе «у-у-у-х», выполнять по 3—4 раза.

**«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»**

И.П. стоя, ноги вместе, поднять руки вверх, потянуться - вдох -опуститься на всю ступню – на выдохе опустить руки вниз, произносить «о-о-о», выполнять 4-5 раз.

**«ТРУБАЧ»**

И.П. сидя-стоя, кисти рук сжаты в трубочку. Медленно выдыхая через трубочку громко произносить «П-ф-ф-ф», выполнять 4—5 раз.

**«ГУСИ ЛЕТЯТ»**

Медленная ходьба в течение одной минуты. Поднимать руки в стороны – и вдох, руки вниз -  выдох. Произносить «г-у-у-у-у», выполнять 4—5 раз.

**«ПАРОВОЗИК»**

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чук-чук-чук». Выполнять в течение 20—30 секунд.

**Упражнение после перенесенного ОРЗ.**

**Ха-дыхание.**

Сделать полный вдох, а затем резким усилием выдохнуть воздух через широко раскрытый рот с резким звуком «ха!», повторить 3—5 раз, поднимать руки вверх, резко опустить.

Оно способствует быстрейшему освобождению дыхательных путей от мокроты и слизи.