**Дыхательная гимнастика (выполняется и стоя, и сидя)**

1.Исходное положение – встать, расслабить мышцы спины и плеч. Закрытым ртом втянуть носом воздух, разворачивая плечи и грудь. Задержать это положение на 1-2 секунды. Сделать шумный выдох через рот и занять исходное положение. Повторить 2-3 раза стоя и сидя.

**2. «Свеча -1»**

Встать, сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание и выдохнуть ртом, задувая воображаемое пламя свечи. (Желательно использовать полоску бумаги и дуть на неё так, чтобы она сразу опустилась)

**3. «Свеча – 2»**

Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя свечи. Дуть медленно и ровно, чтобы пламя приняло горизонтальное положение, и удержать его до конца выдоха (желательно использовать полоску бумаги)

**4. «Свеча – 3»**

Сделать глубокий вдох носом. Выдохнуть через рот двумя порциями:

1. Короткий, чтобы воображаемое пламя свечи не погасло;
2. Длинный, чтобы загасить свечу.

**5. «Именинный пирог»**

Сделать глубокий вдох носом. Постарайтесь задуть короткими отрывистыми выдохами как можно больше свечек на воображаемом именинном пироге.

**6. «Ароматный цветок»**

Представьте, что вы нюхаете цветок. Сделать медленный глубокий вдох носом при плотно сжатых губах. Задержать дыхание. На выдохе произнести фразу: «Какой ароматный цветок». (Дети изображают чувство блаженства от запаха)

**7. «Зубная щётка»**

Рот открыт. Чистим языком, как щёткой верхние зубки сверху вниз с внутренней стороны, нижние зубки – снизу вверх с внутренней стороны.

**8. «Пятёрочка»**

Губы сжаты. Воздух набрали через нос. Задержать дыхание. На выдохе считать 1,2,3,4,5, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счёта.

**9. «Злая собака»**

Сделать глубокий вдох через нос. На одном выдохе произнести звук р-р-р…

**10. «Ветер»**

Сделать глубокий вдох через нос. На одном выдохе произнести звук в-в-в…

**11. «Самовар»**

Сделать глубокий вдох через нос. На одном выдохе произнести звук пых-пых-пых…

**12. «Коровка»**

Сделать глубокий вдох через нос. На одном выдохе произнести звук му-у-у…

**Артикуляционная разминка**

**1.Упражнение «Губы»**

Плотно сжав губы, вытягиваем их вперёд. Не разжимая губ, растягиваем их в улыбке. (2-3 раза)

**2. «Щёчки»**

Поочерёдно надувая каждую щеку, перемещая поток воздуха с одной стороны щеки в другую, затем заполнить воздухом обе щеки. Повторить 5-7 раз сидя.

**3. «Хомячок»**

Плотно сжав губы, надуть обе щеки и имитировать жевательные движения хомячка.

**4. «Конфета»**

Закладываем язык за щеку, как конфету, поочерёдно перемещая его из одной стороны в другую.

**5. «Маятник»**

Губы сомкнуты. Перемещаем язык по верхнему ряду зубов слева направо и обратно. Те же движения выполнить по нижнему ряду зубов.

**6. «Сластёна»**

Облизать кончиком языка верхнюю и нижнюю губы слева направо.

Затем нижней губой накрыть верхнюю и облизать её. Такие же движения сделать верхней губой.

**7. «Лошадка»**

Цоканье языком.

**8. «Часики»**

Рот открыт. Перемещаем язык из одного угла рта к другому и наоборот.