**Игровой дыхательный тренинг**

**“Путешествие в весенний лес”**

Ребята, на улице прекрасная погода, весна! Как здорово отправиться сейчас в весенний лес. Для этого нужно просто закрыть глаза. (педагог включает звуки леса) В лесу распускаются первые цветы и воздух пропитан таким ароматом. Давайте насладимся лесной свежестью. Закрыть правую ноздрю пальцем, глубокий вдох, закрыть левую ноздрю пальцем, длительный выдох (2-3 раза), затем вдох через правую ноздрю, выдох через левую.

Лес

Вдруг подул ветерок и зашумели листочки

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф (на легком выдохе показываем движение ветра кистями)

И качает так листок – ш-ш-ш

Дует сильный ветерок – ф-ф-ф (громкие короткие выдохи)

И качает так листок – ш-ш-ш ( показываем ветер руками).

Весной просыпаются насекомые и разные жучки собираются, чтобы пообщаться друг с другом.

Усы раздвинув смело (разводим руки в стороны)

Жуки жужжат в траве: – Жжжжууу ( наклон вперед, выдох, обхватить себя руками)

Сказал крылатый жук ( руки в стороны, вдох)

– Посижу и пожужжу, жжжууу (наклон вперед, обхватить себя руками, медленный выдох).

С наступлением весны лес наполняется птичьим гомоном и столько разных звуков можно услышать.

На вдохе руки вверх, подняться на носки, на выдохе опускаем руки вниз и проговариваем “Ку-ку,ку- лес2ку”(чив-чив, тук-тук, стр-стр и другие звуки, которые предложат дети)

Вот и вечер наступил, пора нам возвращаться домой. Сядем на машину.

На машине едем к маме – бррр, бррр.

Мы не ели и не спали – бррр, бррр

Ты, машина, не рычи – рррр

Ты, машина, не урчи – рррр

Ты, машина, не фырчи – рррр

Ты, машина, не бурчи – рррр.

Вот и закончилось наше путешествие. До свидания, ребята.