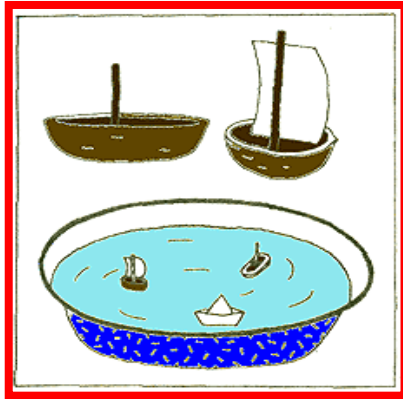


Дыхательная гимнастика

«Цветочек»

Сделать вдох через нос и задержать дыхание, (понюхать цветочек). Сделать губы трубочкой и плавно выдохнуть через рот.



«Задуй свечу»

Сделать вдох. По сигналу «Тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи, так чтобы оно отклонялось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» задуть свечу резким выдохом.

«Чей паровоз (паровоз) дольше гудит?»

Дать ребёнку чистый пузырек (колпачок от фломастера, шприца и т.п.). Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.

«Погрей руки»

Ребёнок вдыхает через нос и дует на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот.

«Покатай карандаш»

Ребёнку предлагают вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш.

«Бурлящая вода»

Ребёнку предлагается подуть в стакан с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный - тогда вода будет долго и равномерно бурлить.