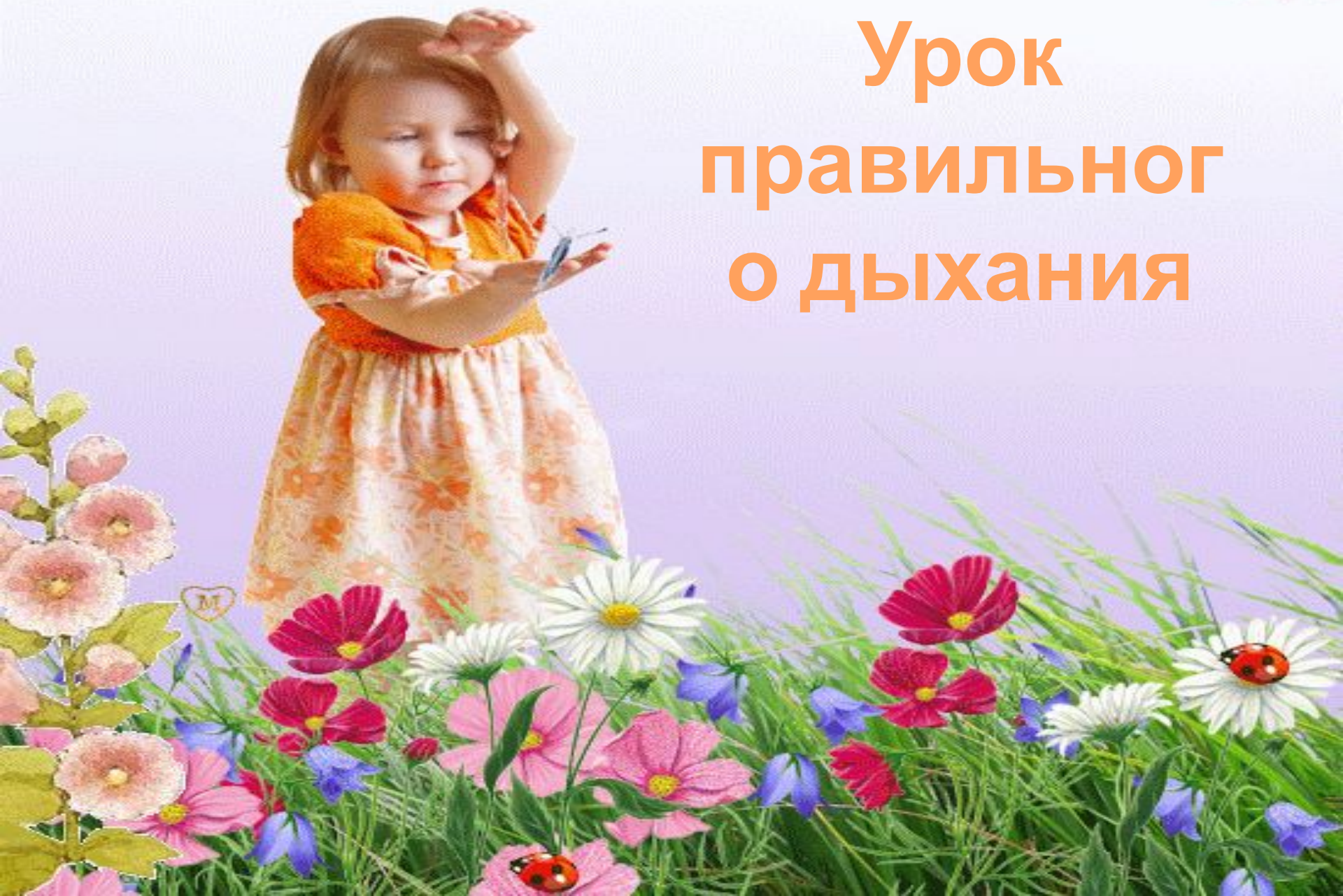




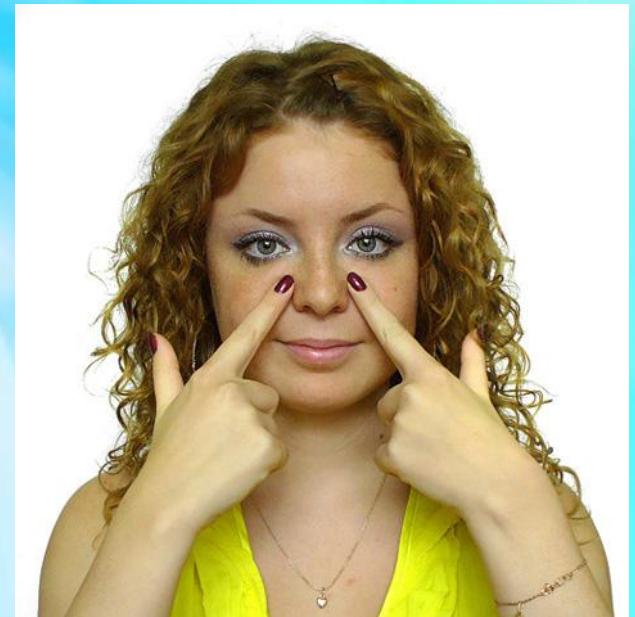
# Урок правильног о дыхания





Пестрый дятел, тук да тук,  
Слышим мы знакомый звук -  
Это с той зеленой ели  
раздается громкий стук

Погладить боковые части носа от кончика  
к переносице – сделать вдох.  
На выдохе постучать по крыльям носа  
указательными пальцами.



Сделать по 6-8 вдохов и выдохов  
через правую ноздрю, затем –  
через левую, по очереди закрывая  
отдыхающую пальцем



**РАСПУСТИЛСЯ НАШ ЦВЕТOK –  
ЯРКО-СИНИЙ ВАСИЛЕК.  
НУ ПОЙДЕМ СКОРЕЙ ГУЛЯТЬ,  
АРОМАТ ЕГО ВДЫХАТЬ!**

**Вышел на лужок бычок,  
С черным пятнышком бочок.  
Ты уж не бодайся,  
С нами занимайся!**



Сделать вдох носом, на выдохе  
протяжно тянуть звук [М],  
одновременно постукивая  
пальцами  
по крыльям носа



Дверь с тобой мы закрываем,  
На замочек запираем.  
Не успели мы закрыться,  
Кто-то в дверь уже стучится.

*При вдохе* оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами.

*Во время продолжительного выдоха* сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.



Наш веселый добрый гном  
Часто размышляет.  
Звуки «ба-бо-бу»  
и «ма-мо-му»  
Велух он повторяет

Спокойный вдох через нос.  
На выдохе одновременно с  
постукиванием по крыльям носа  
произнести «ба-бо-бу» и «ма-мо-му».



**Будто шариком играем:  
Наш животик мы сдуваем.  
Дружно все вдохнули –  
Шарик наш надули.**



Быстро втянуть внутрь живота  
брюшные мышцы, одновременно  
сделав резкий выдох через нос (3 – 4  
раза)



Горлышко свое мы  
Доктору покажем.  
Чтобы все увидел –  
«А-а-а» ему мы скажем.



Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, произнести «а-а-а»