



Дыхательная гимнастика

«ДЯТЕЛ»

*Погладить боковые части носа от кончика к переносице — сделать вдох.
На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 р.)*



*Пестрый дятел тук да
тук,
Слышим мы знакомый
звук.
Это с той зеленой ели
Раздается громкий
стук.*

«ВАСИЛЁК»

Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, левую; по очереди закрывать отдыхающую указательным пальцем.



*Распустился наш
цветок —
ярко-синий василек.
Ну, пойдём скорей
гулять,
аромат его вдыхать.*

«ЗАМОЧЕК»

При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.



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

«ГНОМИК»

Спокойный выдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести слоги: ба-бо-бу и звуки «гм-м-м»



Наш веселый добрый гном

Часто размышляет.

Звуки «ба-бо-бу» и «гм-м-м»

Вслух он повторяет.

«ДОКТОР»

Во время вдоха широко раскрыть рот и , насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком дотянуться до подбородка (5-6 раз).



*Горлышко свое мы
Доктору покажем.
Чтобы всё увидел,
«А-А-А» ему мы скажем.*

«БЫЧОК»

Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «М_М_М», одновременно постукивая пальцами по крыльям нос.



Вышел на лужок бычок

С черным пятнышком

бочок.

Ты уж, не бодайся,

С нами занимайся!

«ШАРИК»

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



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



МОЛОДЦЫ !