

Примеры дыхательных тренажеров





Упражнение «ЗАБЕЙ МЯЧ В ВОРОТА»

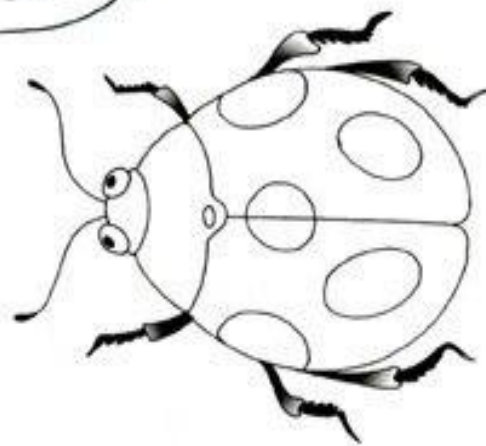
Поиграй в футбол, потренируй своё дыхание.



- Возьми поролоновый мячик.
- Положи перед футбольными воротами.
- Забивай гол плавной струёй воздуха.
- Теперь забивай гол резкой, отрывистой струёй воздуха.
- Посчитай, сколько голов ты забил.

Родителям. Цель упражнения — научить ребёнка выдувать сильную отрывистую струю воздуха. К игре подготовьте поролоновый или ватный мячик диаметром 2—3 см. Футбольные ворота можно сделать из проволоки.

Ты можешь потренировать свой выдох, поддувая листочек, бабочку, божью коровку. Посмотри, как это делает девочка.



- Раскрась насекомых. Может быть, ты за ними наблюдал летом?



« Ветерок в бутылке»

Используется для дыхательных упражнений.

Развивает органы дыхания.









