

# Дыхательные упражнения

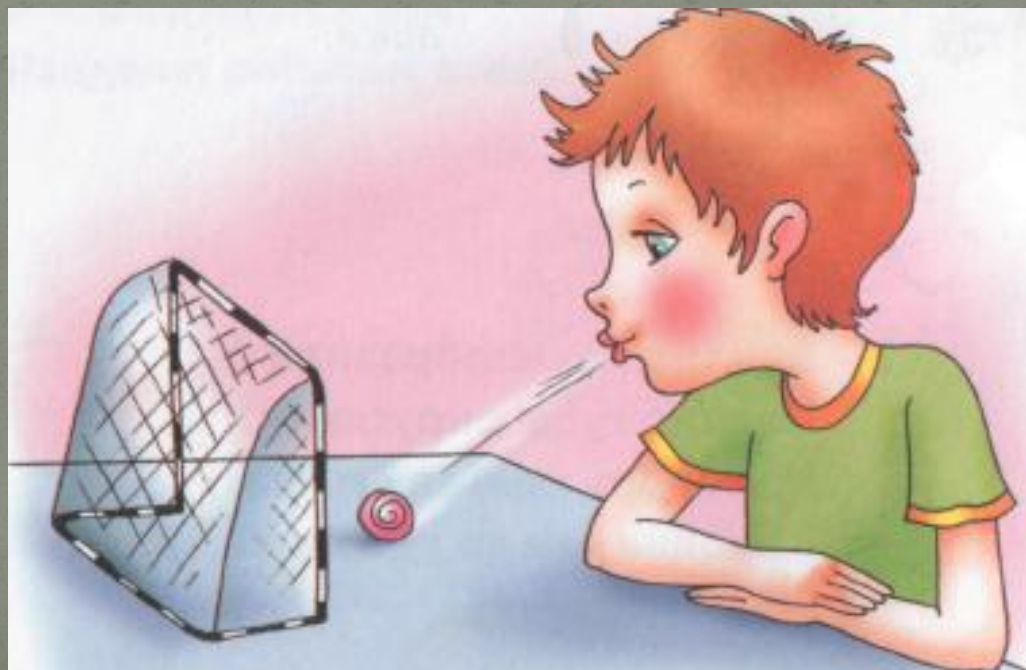


- Продолжительность дыхательных упражнений не должна превышать 3-5 минут. При повышенном тоне работу с детьми следует начинать с расслабляющих дыхательных, физических упражнений и расслабляющего массажа, при пониженном тоне следует активизировать мышечный тонус.



# Упражнение «Футбол»

- Ребенку предлагается подуть на поролоновый или ватный шарик и перемещать его струёй воздуха по поверхности стола в течении 1-2 минут. При совместном выполнении данного упражнения возможно введение соревновательного элемента, выигрывает тот, кто первым загонит МЯЧ в ворота.



# Упражнение «Мыльные пузыри»

С помощью одноразовых трубочек ребёнку предлагается выдуть мыльные пузыри в течении 1-2 минут. Выигрывает тот, чей пузырь окажется большого размера, дольше других не лопаётся и т.д .





# Упражнение «Знакомство»

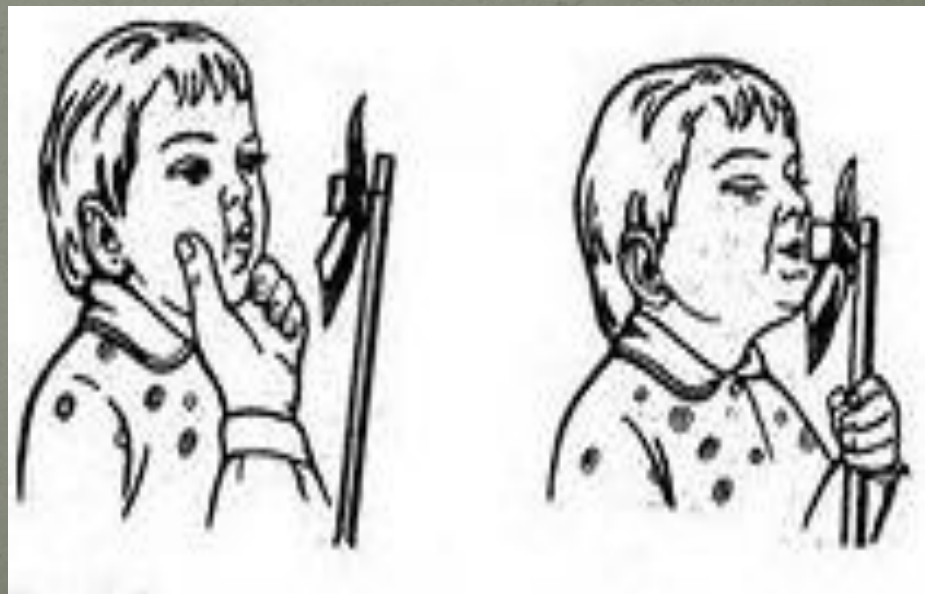
- Ребёнку дается инструкция «Сядь на стульчик», сделай глубокий вдох , при этом руки подними через стороны вверх , соедини ладони и удержи дыхание. Выдохни медленно через рот, наклоняясь вперёд и опуская руки вниз, положи ладони на плечи. А теперь сделай глубокий вдох через рот , подними руки и удержи дыхание. Выдыхая, опусти руки на плечи, и наклонившись вперёд произнеси на выдохе своё «имя». Упражнение выполнять 1 раз.



# Упражнение «Бабочка»

- Ребёнку даётся бумажная бабочка, затем он делает глубокий вдох и медленно выдыхает, так чтобы бабочка начала крутиться по часовой стрелке, затем наоборот.

Упражнение выполняется 1-3 раза.





# Упражнение «Ветер»



Ребёнку даётся на ладони немного муки. Затем делает глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 1-2 сек и выдохнуть медленно через рот сдувая муку.

Упражнение выполняется 1-3 раза.