

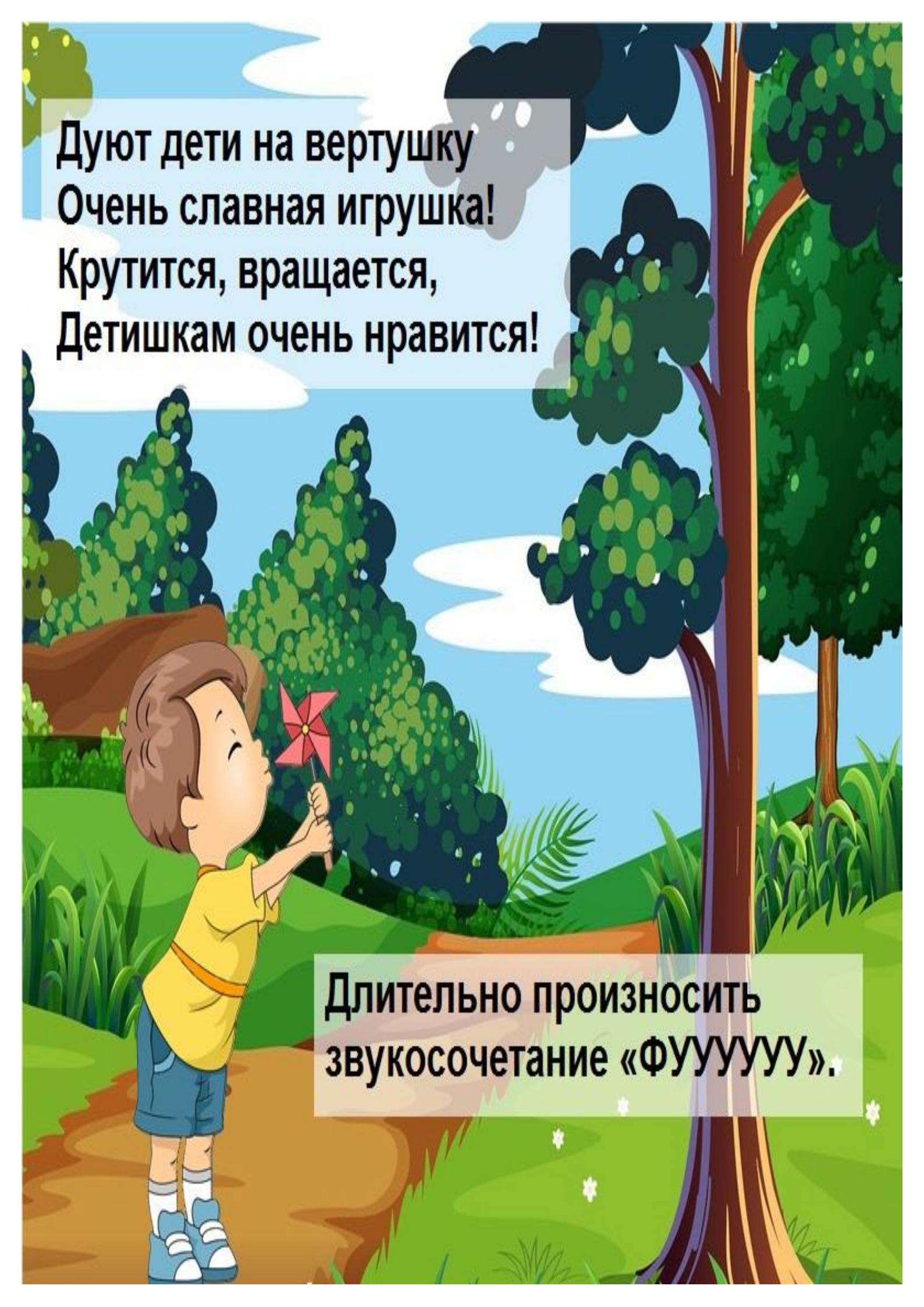
УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Руки положить на область диафрагмы. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».




Дышать в лесу приятно и легко.
Мы в лес пришли, и дышим глубоко.



Дуют дети на вертушку
Очень славная игрушка!
Крутится, вращается,
Детишкам очень нравится!

Длительно произносить
звукосочетание «ФУУУУУ».



Медленно, спокойно
вдохнуть и выдохнуть.

«А-а-а» — услышали в лесу.
Не хватает буквы «у-у-у».

Плавно и неторопливо вдохнуть так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд. С поочерёдным подтягиванием колен к животу, осуществляется выдох. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха, рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «фффф...».

Зашипела
грустно
Шина,
И стоит
теперь
Машина.



Руки положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха, плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «шшшш...» или «ффф...».


Ну-ка, выпяти
животик -
Получился
бегемотик.
А теперь - втяни
живот,
Похудел наш
бегемот.



Проделать упражнение «фиксированный выдох», сочетая его с произнесением звукосочетаний: Ух! Эх! Ах! и т.д

Полено ну-ка поднимай
(Ууух!!!)
И в овраг его бросай
(Эээх!!!)



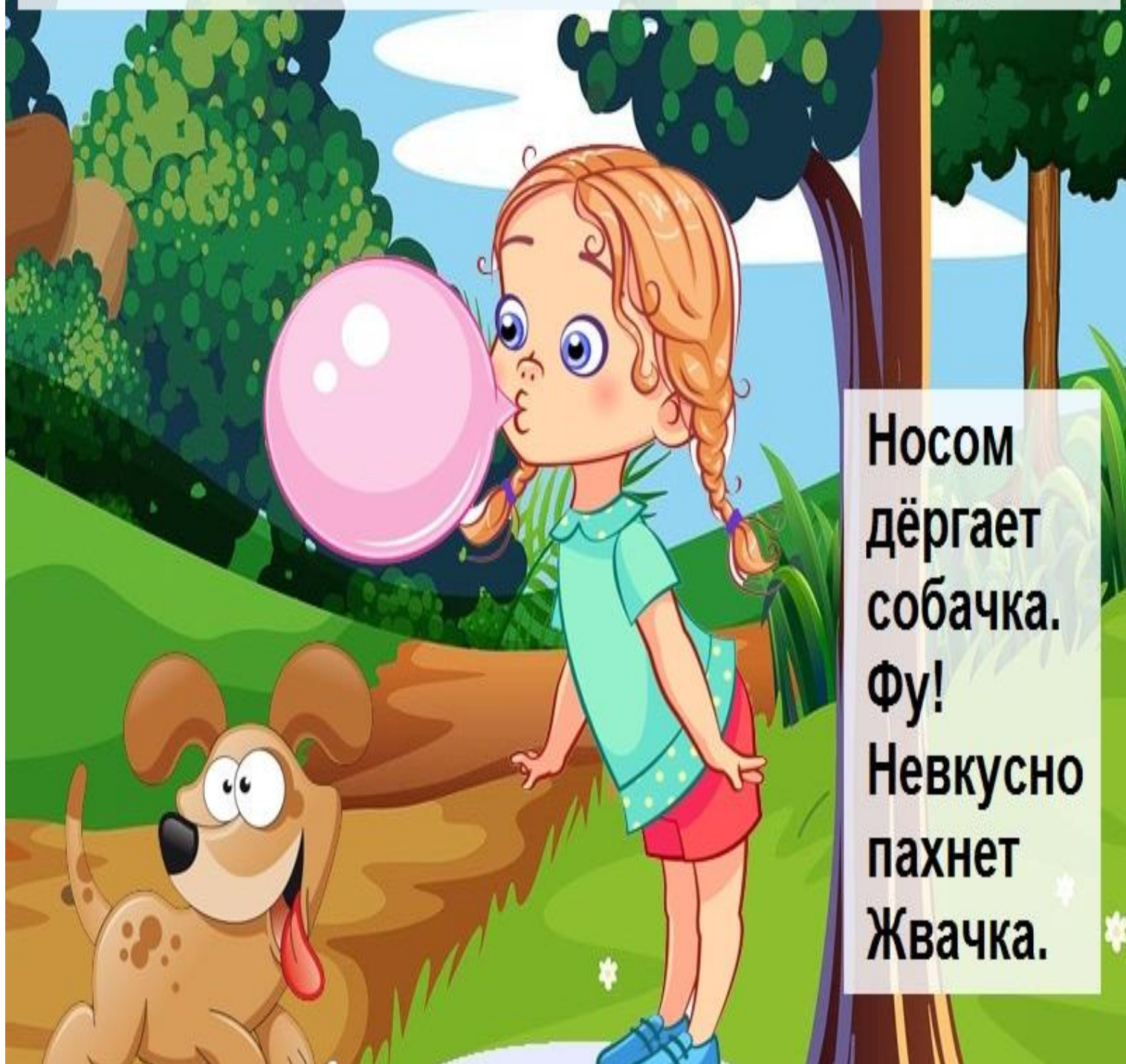
A colorful illustration of a child with dark hair, wearing a striped tank top and yellow shorts, carrying a grey bucket of water. The child is walking on a dirt path towards a small, yellow, gabled house with a red roof and a chimney. The house has a window and a door with a ring handle. The background features green trees and a blue sky with white clouds.

Мы домой несли
Ведро с водой.
Ставим на пол мы ведро.
Ох, тяжелое оно!

На выдохе произносить
«Уффф-уффф...».

Очень глубоко взять дыхание через нос. Следить, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохнуть через рот.

Это упражнение очень активизирует дыхательный аппарат, осуществляя хороший массаж связок активной воздушной струей.



Носом
дёргает
собачка.
Фу!
Невкусно
пахнет
Жвачка.

Предложить ребёнку длительно произнести на выдохе звук «ш». Передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха тёплая.



Шарик лопнул у Танюшки —
Плачет бедная девчушка.