

Комплексы дыхательной гимнастики

«Швея»

Правой рукой «крутим ручку швейной машинки» – вдох; на выдохе произносим «Т – т – т –т!»

Правой ногой «нажимать и отпускать педаль швейной машинки – вдох; на выдохе произносить «Д – д – д!» Повторить 3 – 4 раза

«Укололи пальчик иголкой»

Указательные пальцы соединить перед грудью, резко раздвинуть пальцы – вдох; на выдохе произносить «Ой – ой – ой!»; вдох; на выдохе подуть на «больное место». Повторить 3 – 4 раза

«Прачка»

«Стираем бельё»

Потереть кулачки друг об друга – вдох; на выдохе произносить «Трём – трём – трём!» Повторить 3 – 4 раза

«Отжимаем бельё»

Прижать кулачки друг к другу, с усилием вращать ими. На выдохе произносить «Жмём – жмём – жмём!» Повторить 3 – 4 раза

«Гладим бельё»

Скользить правой ладонью по левой ладони – вдох; на выдохе произносить «Пш – ш – ш – ш!»

Повторить 3 – 4 раза

«Повар»

«Трём морковь»

Стоя, ноги расставлены. Правым кулачком тереть о левый – вдох; на выдохе произносить «Шр – шр – шр!» Повторить 3 – 4 раза.

«Мясорубка»

Стоя, ноги слегка расставлены. «Крутить ручку мясорубки» правой рукой – вдох; на выдохе произносить «Хр – хр – хр!» Повторить 3 – 4 раза.

«Жарим пирожки»

Сжать правую руку в кулак – вдох; переверачивать кулак вверх – вниз и произносить «Скр – скр – скр!» Повторить 3 – 4 раза.

«Варим суп»

«Мешать бульон» правой рукой – вдох; на выдохе произносить «Буль – буль – буль!» Повторить 3 – 4 раза.

«Трубач»

Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом – «труба». На выдохе медленно дует в «трубу», произнося различные звуки ([у],[м],[р],[ду]...).

«Пулеметчик»

Вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить негромко [тра-та-та-та-та]. Выдох должен быть плавным, не должно быть напряжения.

«Подъёмный кран»

Вдох носом, наклонить туловище вперёд, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить фа – фо – фу. Выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, пытаясь левой рукой дотянуться до пальцев правой ноги. На выдохе произносить ма – мо – му.

«Лесорубы»

Ребёнок стоит. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох; наклониться вперёд, медленно опуская «тяжёлый топор», произнести «ух!» на длительном выдохе.

«Гармошка»

И.п. – стоять прямо, руки опустить. Положить ладони на животик, сделать глубокий вдох через нос. Задержать дыхание на 1-2 секунды. Выдох через рот.

«Фокус»

Положить кусочек ваты на кончик носа. Улыбнуться, приоткрыть рот. Широкий передний край языка положить на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был «желобок». Сдуть вату. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда вата полетит вверх.

«Кузнец»

И.п. ноги на ширине плеч.

1. – Имитировать работу кузнеца (вдох).

2. – На выдохе произносить: «Тин-тин-тин! Тан-тан-тан!» Повторить 3-4 раза.