

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В КАРТИНКАХ.

Свеча

Встать, принять исходное положение "стоя", ноги на ширине плеч, сделать глубокий вдох носом, выдыхать медленно ртом, задувая плавно свечку (полоску бумаги).



Ароматный цветок

Дети представляют перед собой цветок и медленно вдыхают носом его запах, затем медленно выдыхают.



Воздушный шарик

Полностью выдохнуть воздух через рот и не дышать в течении нескольких секунд. Затем наполнить легкие воздухом за несколько коротких, активных вдохов через нос.



Попросить детей сделать более глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как будто они надули шар, а затем, постепенно сводя руки, издавать звук Ш-Ш-Ш и выдыхать, как будто шарик сдувается. (игра для детей 2-3 лет)



Ветер

Сделать глубокий вздох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук

Ф-ф-ф-ф-ф-ф



Каша кипит

Сесть, ноги вперёд, одна рука на живот, другая - на грудь.

Втягивая живот и набирая воздух в грудь, сделать вдох. Опуская грудь и выпячивая живот, - выдох. При выдохе громко произносить звук «Ф».



Буль-буль

Налейте в стакан воду, дайте ребенку трубочку, и пусть дует в нее, пока хватит сил.



Под водой

Зажать нос и присесть, как будто спрятались под воду. Посидеть, сосчитав до пяти. Встать, убрать руку от носа.

Сделать глубокий вдох носом.

