

Дыхательная гимнастика вместе с мамой

ЧАСИКИ

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, размахивая руками вперед, назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).



ТРУБАЧ

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).



ПЕТУХ

И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам, вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).



ГУСИ

Медленная ходьба по комнате. На вдох руки в стороны, на выдох — опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.)



ЗАДУЙ СВЕЧУ

И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч. 1 - сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно; 2 — сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо (четыре-шесть раз).

СЕМАФОР

Сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны, медленно опустить с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с-с-с» (3-4 раза).



КАША КИПИТ

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди. Втянуть живот, набрать воздуха в грудь – вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох. При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).



ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.)

НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох, наклон туловища вправо, выдох, встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.



ВОЛШЕБНАЯ ДУДОЧКА

Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Вдохнуть через нос. Сделать медленный выдох с произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф)



МЫШКА ПИЩИТ

Вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!». Повторить 3-4 раза.

РАДУГА

И.п. – основная стойка

1 - полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 секунды; 3 - растягивать губы в улыбке, произносить звук «ССС», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо (три-четыре раза).

