





# Занимаемся дыхательной гимнастикой с малышом



## Советы родителям:

Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами. Во время гимнастики должно соблюдаться правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох – с сужением ее.

Для развития дыхания ребенка пользуются дыхательными играми:

-  Сдуть снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;
-  Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдуть тычинки созревших одуванчиков;
-  Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;
-  Поддуть вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

# Дыхательные упражнения:

## «Загнать мяч в ворота»



1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3см), лежащий на столе перед ребенком, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами (это «футбольные ворота»).

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой воздушной струей. Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости их слегка можно придерживать пальцами.

## «Загнать мяч подальше»



1. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и плавно, со звуком **ф**, сдуть ватку на противоположный край стола.

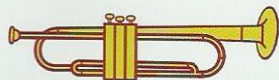
2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. Следить, чтобы ребенок произносил звук **ф**, а не **х**, т. е., чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

## «Фокус»



Улыбнуться, приоткрыв рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты к верхней губе, а посередине языка была щель-желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх. Необходимо следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.

## «Трубочка»



Ребёнок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, произносит: **тру-ру-ру, бу-бу-бу**, подудим в свою трубу.



## «Надуй шарик»



Ребёнок сидит или стоит, при команде «надуй шарик» - широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух- **ффф**, при словах «шарик лопнул» - хлопнет в ладоши; «из шарика выходит воздух»- малыш произносит: «**шшш**», делая губы хоботком и опуская руки.

## «Жук»



Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди, разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох, можно поддержать интерес ребенка стихотворной строкой: **жу-у** - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу.

## «Подуем на плечо»



Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой, дует на плечо, голова прямо - вдох носом, голову влево - выдох, голова прямо - вдох (подуем на плечо, подуем на другое, на солнце горячо пекло дневной порой), Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом, поднимает лицо кверху- выдох через губы, сложенные трубочкой («подуем на живот, как трубка, станет рот, ну а теперь - на облака и остановимся пока»).

## «Подуй на одуванчик»

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем - длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Подуй на одуванчик,  
как дует этот мальчик,  
подуй, подуй сильнее  
и станешь здоровее».

