



Дыхательная гимнастика



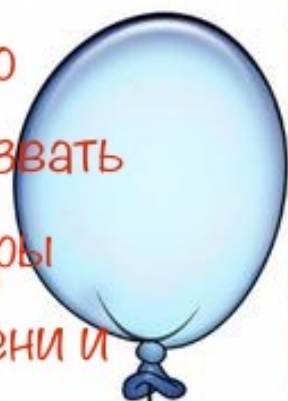
ВНИМАНИЕ!

Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания!

Перед упражнениями хорошо проветриваем помещение!

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 5 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи.

Дыхательные упражнения быстро утомляют малышей, иногда могут вызвать головокружение, поэтому такие игры необходимо контролировать по времени и обязательно чередовать с другими играми и занятиями.



«Гонки предметами»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола на старт, и определите финиш (до куда предмет хочет добраться). Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи. Вместе играть всегда веселее, попробуйте кто быстрее доберётся до финиша.





«КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребёнок медленно выдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».



«СНЕГОПАД»

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки или ватные диски).

Предложите ребёнку устроить снегопад.

Положите «снежинку» на ладонку ребёнка. Пусть он правильно её сдует, а не скинет.





Правильно дышим.

Выдоху предшествует сильный вдох
через нос или рот – набираем
полную грудь воздуха.

Выдох происходит очень плавно.

Во время выдоха губы складываем
трубочкой, не следует сжимать губы
или сильно надувать щеки.

Во время выдоха воздух выходит
только через рот. Если ребенок
выдыхает через нос, попросите его
зажать ноздри рукой, чтобы он
ощутил, как должен выходить
воздух через рот.

Выдыхать следует полностью, пока
не закончится весь воздух.

