

Уважаемые родители! предлагаем вам проводить с ребёнком дыхательную гимнастику:

«Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.
Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.



«Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Сядьте с ребенком за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.



«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
И.П.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
И.П.: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

