

Дыхательная гимнастика.

1 Комплекс дыхательной гимнастики для восстановления носового и Дифференциации ротового и носового дыхания.

Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

"Нырятьщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

"Кто лучше надует игрушку?" - вдох носом (1-4), медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

Дать понюхать цветок, духи, фрукты.

2 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).

"Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: "М-м-м. (1-2 мин).

3 Комплекс дыхательной гимнастики.

"На турнике - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Ежик - сидя на коврикe, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

"Гребля на лодке (сидя, ноги врозь): вдох - живот втянуть (руки вперед), выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

4 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Журавли - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

"Пилка дров. Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

"Дровосек. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

5 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

"Гуси гогочут. И.п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: "Га-а-а. Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

"Маятник. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

"Заканчиваем гимнастику. Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

Подготовила: Рудь С.П.