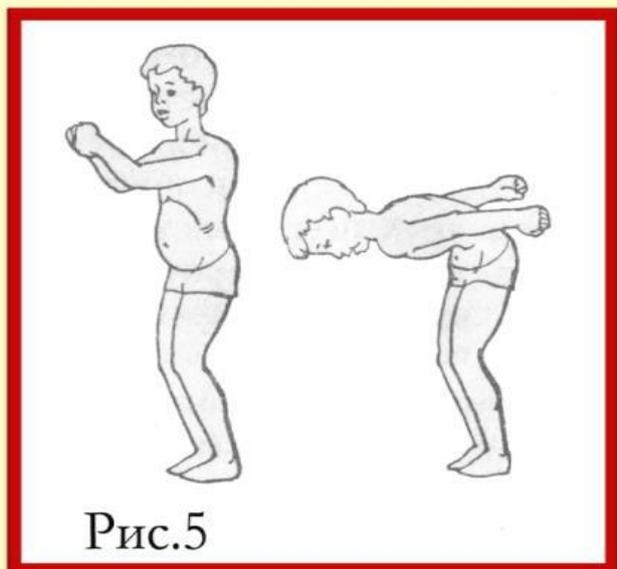


Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



И.п. – стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед, кисти «сжимают лыжные палки».

На счет 1 – опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, руки вниз-назад до отказа, (мощный громкий выдох).

На счет 4 – вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

"Дыхание"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.
Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.
Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

*Носиком дышу свободно,
Тише - громче, как угодно.
Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.*

(Вдохи всем телом после каждой строчки).



„Поворот”



Вправо, влево повернемся
И друг другу улыбнемся.
И.п.- основная стойка.



- 1-сделать вдох,
 - 2-на выдохе повернуться -одна рука за спину, другая вперед,
 - 3-вернуться в И.п.
- 7 раз

„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
И.п.- основная стойка.



- 1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
 - 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
- 5 раз

„Дыхание”



Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.



И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным
пальцем правой руки, левой ноздрей
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую
ноздрю, левую закрыть.

4 раза

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

„Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1-правая рука вверх, левая в сторону
(вдох носом).

2-левая рука вверх, правая вниз с
произнесением звука р-р-р

7 раз



„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



„Удивимся”



Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз



Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

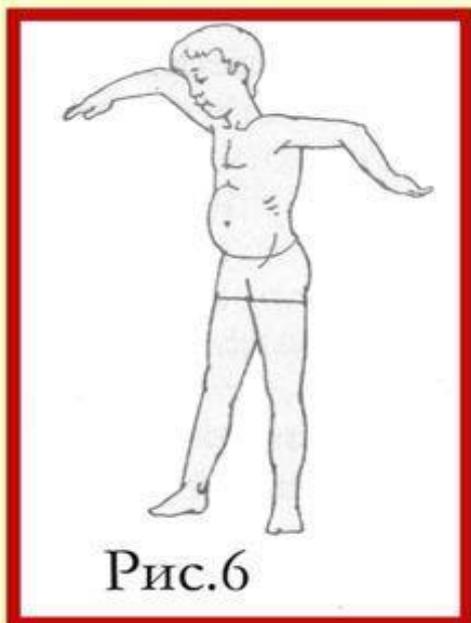


Рис.6

И.п. – стоя, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед-вверх, кисть ската, как для «гребка», левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена.

На счет 1–2 – четыре-пять быстрых круговых движений руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох), совершая полный диафрагмальный вдох, выпячивая живот.



Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



И.п. – упор лежа, опираясь прямыми руками о пол. На счет 1 – упор присев (одновременно мощный выдох).

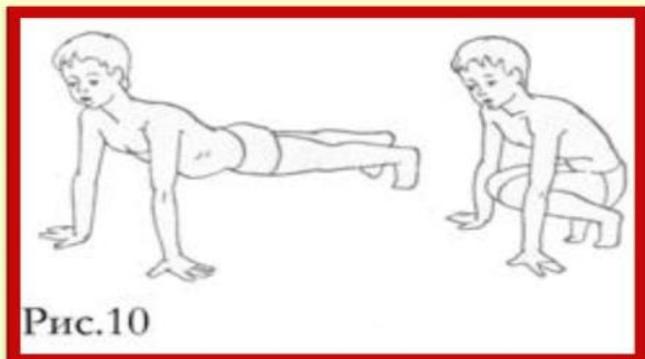


Рис.10

На счет 2– вернуться в и.п. толчком (диафрагмальный вдох).

Оба движения выполнить за 1 с.



Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

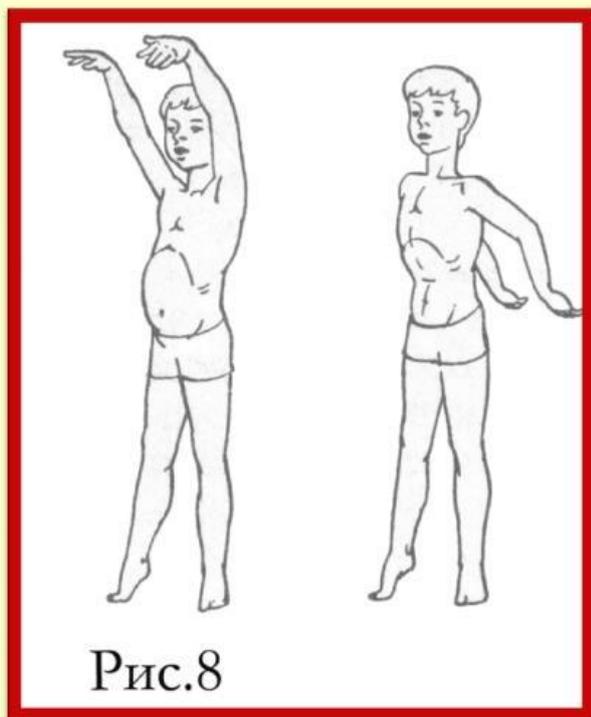


Рис.8

И.п. стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вперед-вверх, кисти сжаты, как для «гребка». На каждый счет – «гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, немного согнув ноги и увеличив наклон (мощный выдох); руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом.



„Ушки”



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.



И.п.-основная стойка.

1-наклон головы вправо- сильный вдох

2-наклон головы влево - произвольный

выдох.

5 раз

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.



7 раз

„Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз

„Часики”



Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



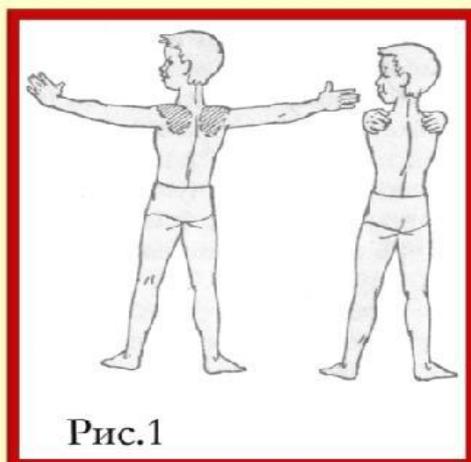
И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



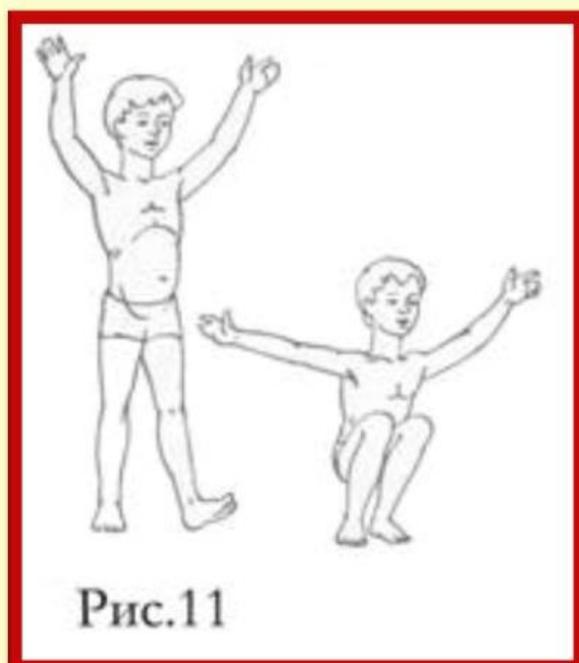
И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями.

На счет 1 – движением вперед руки молниеносно скрестить перед грудью, хлестнуть по лопаткам (громкий мощный выдох),

На счет 2 – плавно, медленно вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпятить живот).



Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



И.п. – стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны.

На счет 1 – подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох).

На счет 2 – подпрыгнуть, меняя положение ног – левая впереди на пятке, затем вернуться в и.п., раздувая вдохом живот. Все движения выполнить за 1 с.

„Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.



И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

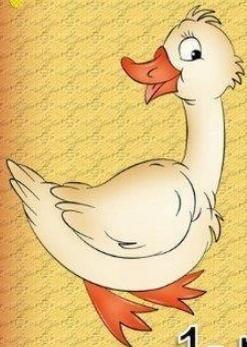
1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух
несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз

„Гуси летят”



Гуси высоко летят,
На детей они глядят.

И.п.- основная стойка.

1- руки поднять в стороны (вдох).

2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)

4 раза

