

Бабочка

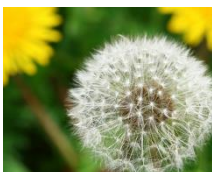
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).



Кораблик

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

Одуванчик



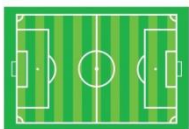
Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).



Шторм в стакане

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

Футбол



Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос**
- плечи не поднимать**
- выдох должен быть
длительным и плавным**
- необходимо следить, за
тем, чтобы не надувались
щеки (для начала их можно
придерживать руками)**
- нельзя много раз подряд
повторять упражнения,
так как это может
привести к
головокружению**

Дыхательная гимнастика



Подготовила: учитель-логопед
Кудренко Ирина Викторовна

Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики.

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

Летят мячи.

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

❖ *Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.*

❖ *Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.*

❖ *Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.*

❖ *Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.*

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Регулировщик.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси летят.

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».