

**21.** Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдышающую ноздрю указательным пальцем.

**22.** Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м — м — м — м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

**23.** Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г — м — м — м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

**24.** Энергично произносить «п — б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

**25.** Энергично произносить «т — д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

**26.** Высунуть язык, энергично произносить «к — г», «н — г». Укрепляются мышцы полости глотки.

**27.** Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу.

Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

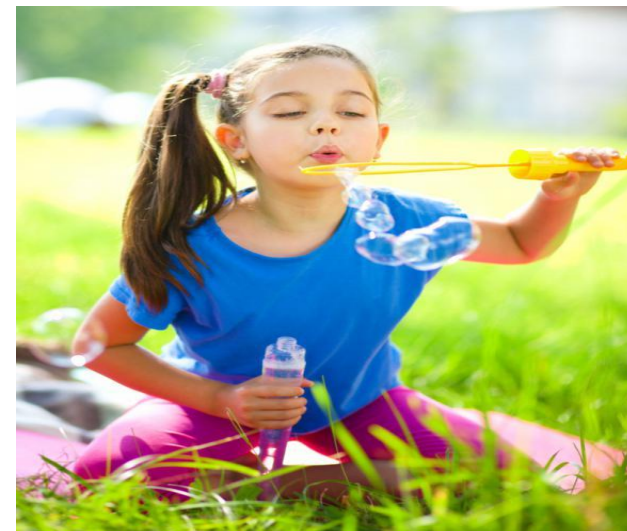
Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

*Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:*

- ⊗ 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).

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы, «Центр «Дар»

## Здоровьесберегающие технологии для детей и их родителей. «Дыхательная гимнастика»



## Дыхательные упражнения.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).

2. Ребенок делает глубокий вдох и выдох двумя неравными порциями.

3. Ребенок делает глубокий медленный вдох через нос, затем задерживает дыхание и медленно выдыхает на счет до пяти.

4. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

5. Ребенок делает полный вдох, задерживает дыхание и делает долгий выдох.

6. На одном выдохе — усиление и ослабление звука (упражнение «Гудок» — гудок приближается и удаляется: *м-м-м-М-М-М-м-м*).

7. На одном выдохе — усиление и ослабление звука (упражнение «Вой ветра»: *в-в-в В-В в-в*).

8. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до

подбородка. Беззвучно произнести звук [а-а-а-а] (5-6 раз).

9. «Свеча». Ребенок делает ровный, медленный выдох — пламя свечи легло, и его надо удержать в этом положении воздушной струей.

10. «Погаси свечу». Ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: *фу-фу-фу*.

11. Исходное положение — руки перед собой, вдох носом — руки разводятся в стороны, медленный выдох — руки сводятся так, чтобы встретились ладони.

12. «Комар». Исходное положение — руки вперед, вдох — руки разводятся в стороны, выдох — руки медленно сходятся («не спугни комара»), выдох со звуком *в-в-в-в*, в конце — хлопок в ладоши («убили комара»).

13. На одном вдохе, выдыхая толчками, ребенок должен произнести 5, потом 6 (и так до 10) звуков [ф]: *ф! ф! ф! ф! ф!* Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.

14. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук *м-м-м*, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

15. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести *ба-бо-бу* и *г-м-м-м*.

16. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раз).

17. На одном вдохе, выдыхая толчками, ребенок должен произнести 3 (4, 5) пары звуков: *в-ф! в-ф! в-ф!* Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.

18. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

19. Ребенок делает глубокий вдох и выдох несколькими равными порциями.

20. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/01/21/dyhatelnaya-gimnastika>