Комплекс дыхательных упражнений

1." Часики".

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И. п. - стоя ноги слегка расставлены.

Раз- взмах руками вперед - "тик" (вдох);

Два - взмах руками назад - "так" (выдох). (12 раз)

2. " Шарик"

Надувала кошка шар,

А котенок ей мешал:

Подошел и лапкой - топ!

А у кошки шарики - лоп!

Ш - ш - ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Живот должен стать круглым, как шар.

После не большой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука "ш". Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

3. "Пузыри"

Хором Эй мышонок, посмотри,

Звать к себе, помахивая кистями

Мы пускаем пузыри:

Синий, красный, голубой.

Перед тем как назвать каждый цвет, надувать щеки и быстро выдохнуть.

Выбирай себе любой!

4. " Ежик ".

И.п. - сидя на мяче (стульчике), руки опущены. Поворот головы, резкий вдох у плеча, голова прямо - резкий выдох (3-4 раза в каждую сторону).

5. "Сердитый Ежик".

И.п. - узкая стойка. Представить, как ежик во время опасности сворачивается клубочек. Присесть как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа "п - ф - ф - ф"

6. " Веселая пчела".

Вдох свободный. На выдохе произнести звук "з -з -з".

Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. (Учить детей направлять внимание на названный участок тела) (3 - раза)

7. " В лесу"

И. п. - основная стойка. Представьте, что мы заблудились в густом лесу и пытаемся докричатся до товарищей. Сделайте вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать "А -у -у" (3 - 4 )