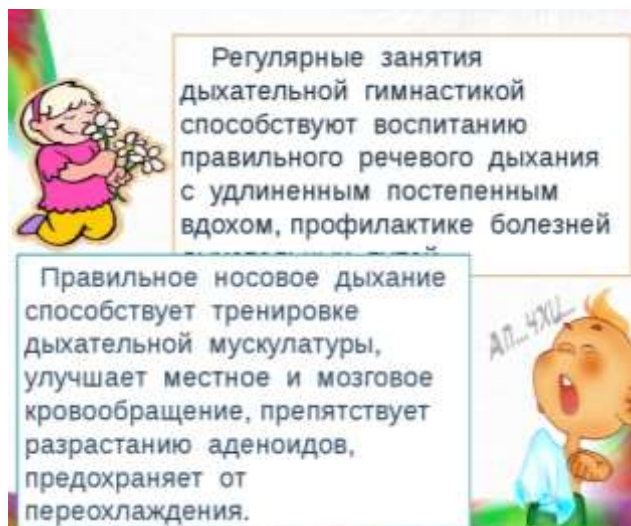


ЖЕЛАЮ  
УСПЕХА

Дыхательная гимнастика



МКДОУ «Рябинка»

2021 год





### Правила дыхательной гимнастики

- Воздух набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным и Плавным.
- Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки.
- Упражнения не повторять много раз подряд, так как это может привести к головокружению.

### Песенка воды

Длительно произносить звук «С», при этом губы сложить в улыбку, а языком упереться в нижние зубы. При правильной артикуляции, поднесенная ко рту ладонь ощущает **холодную** струю воздуха.

### Теплый ветерок

Вытянуть губы вперед в виде рупора, языком упереться в верхние зубы, длительно произносить звук «Ш». Поднести ладонь ко рту и ощутить **теплую** струю воздуха.

### Мыльные пузыри



### Чудо-нос

Вдох носом – задерживаем дыхание – выдох ртом.

### Роза и одуванчик

Глубокий вдох носом «нюхаем розу», выдох ртом – максимально выпускаем воздух «дуем на одуванчик» (имитация).



### Душистый цветок

Поднести к носу цветок и сделать глубокий вдох носом, а выдох ртом. Одновременно на выдохе произнести фразу: Ах! Как приятно пахнет!

