

Дыхательная гимнастика с использованием игровых приёмов

1. **Футбол.** Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребёнок дует на «мяч», пытаюсь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.
2. **Ветряная мельница.** Для этой игры необходима игрушка – вертушка. Ребёнок дует на лопасти игрушки. Взрослый сопровождает его действия стихотворным текстом:

Ветер, ветер, ты могуч.
Ты гоняешь стаи туч! (А.С. Пушкин)
3. **Снегопад.** Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнку устроить снегопад у себя дома. Положите «снежинку» на ладошку ребенка. Пусть он правильно сдует её.
4. **Листопад.** Вырежьте из тонкой цветной бумаги жёлтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, берёзовые (можно использовать настоящие листья деревьев). Предложите ребёнку устроить листопад дома, сдувая листочки, как снежинки, с ладони.
5. **Бабочка.** Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».
6. **Кораблик.** Пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните малышу, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно.
7. **Живые предметы.** Пусть ребёнок плавно, но сильно дует на карандаш или катушку, чтобы она покатилаь быстро и далеко.
8. **Шторм в стакане.** Пусть ребёнок выдыхает через соломинку в стакане с водой. Выработываем спокойный длительный выдох.
9. **Задуй свечу.** Предложите ребёнку задуть горящую свечу. Необходимо следить за плавностью и силой выдоха.
10. **Чей пароход лучше гудит?** Взрослый показывает ребёнку, как можно подуть в пузырёк, чтобы он громко загудел.

Рекомендации родителям по выполнению дыхательной гимнастики.

- Воздух надо набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Надо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- Достаточно 3 – 5 повторений.
- Через 3 занятия усложните упражнения: во время выдоха пусть язык лежит на нижней губе.