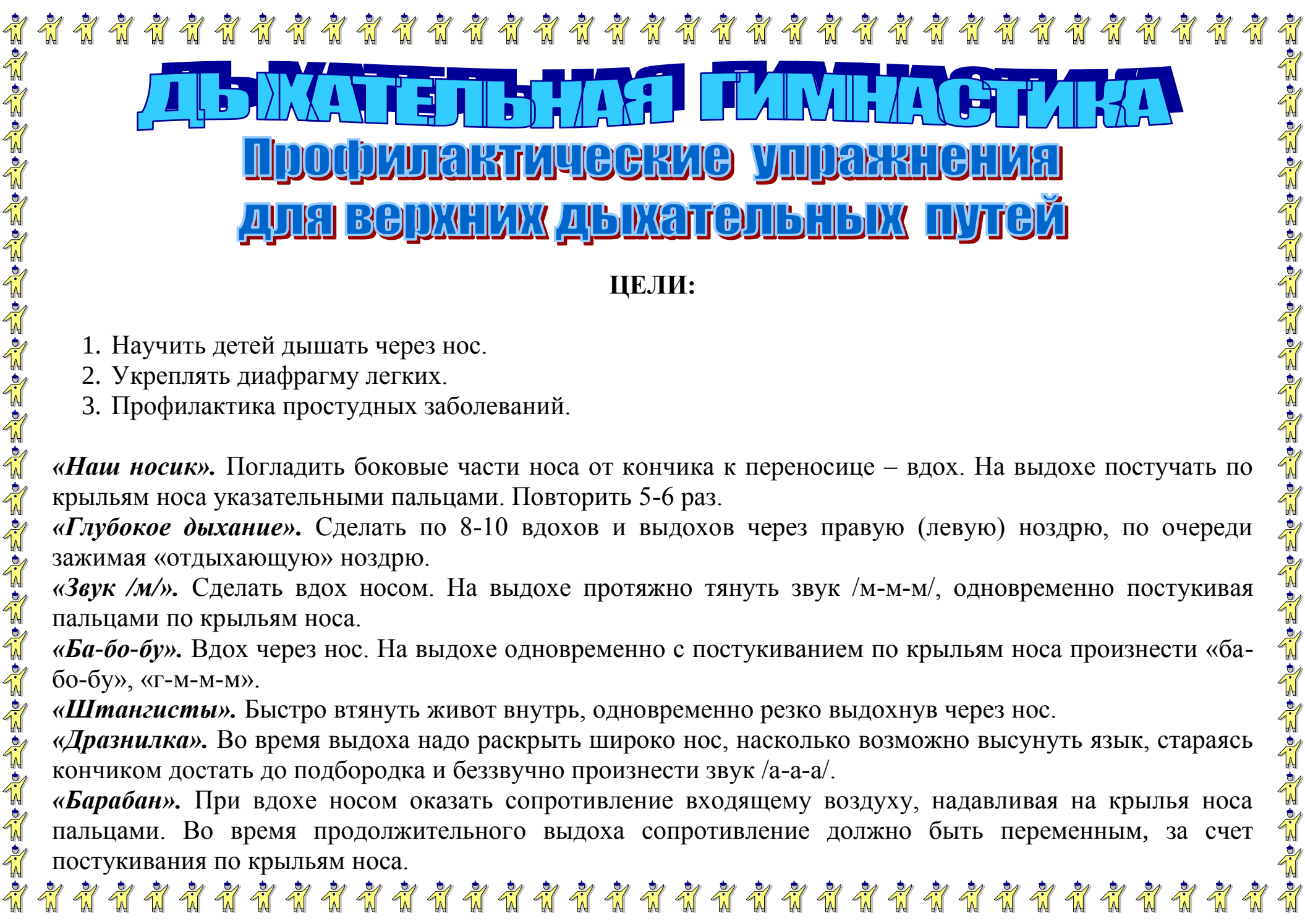




ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

ЦЕЛИ:

1. Научить детей дышать через нос.
2. Укреплять диафрагму легких.
3. Профилактика простудных заболеваний.

«Наш носик». Погладить боковые части носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5-6 раз.

«Глубокое дыхание». Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую (левую) ноздрю, по очереди зажимая «отдыхающую» ноздрю.

«Звук /м/». Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук /м-м-м/, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

«Ба-бо-бу». Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу», «г-м-м-м».

«Штангисты». Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.

«Дразнилка». Во время выдоха надо раскрыть широко нос, насколько возможно высунуть язык, стараясь кончиком достать до подбородка и беззвучно произнести звук /а-а-а/.

«Барaban». При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным, за счет постукивания по крыльям носа.