

Перелік рекомендованих вправ дихальної гімнастики

Вправа «Повітряна кулька»

Запропонуйте дитині лягти на підлогу і покласти руки на животики, уявивши, що замість животика – повітряна кулька. Тепер повільно надуваємо кульку, побто животики, а після того, як мама плесне в долоні (через 5 секунд), - кульку здуваємо. Повторити цю вправу можна 5 разів, виконуючи разом з малюком.

Вправа «Хом'ячок»

Запропонуйте малюкові зобразити хом'ячка, надувши щічки, і пройтися так 10 кроків. Відтак повернутися і ляснути себе долоньками по щічках, випустивши повітря. А потім пройти ще кілька кроків, дихаючи носом, ніби винюхуючи нову їжу для наповнення щічок. Повторіть кілька разів. Сміх і веселощі гарантовано.

Вправа «Вітер»

Запитайте в дитини, як шумить вітер? А ось так! Вдих носиком, видих ротиком. Долонька часто поркається ротика, і дитини без голосу вимовляє «звук індіанця» - це шумить вітер. Вправу слід повторити 3 – 4 рази.

Вправа «Квітка»

Запропонуйте дитині уявити, що вона ана поляні, вкритій квітами. Ось вона нюхає запашну квітку – вдих носиком. Видих ротиком зі звуком «а-а-а» - як пахне квітка! Запропонуйте малюкові понюхати 4 – 5 квіточки.

Вправа «Трубач»

Імітуючи трубача, виконувати вправу сидячи, кисті рук записнути в трубочку, підняти догори. Повільно видихаючи, голосно промовляти «п-ф-ф» повторити 4-5 разів.

Вправа «Півень»

Стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, а потім плескати ними по стегнах. Видихаючи, промовляти «ку – ку – рі - ку». Повторити 5-6 разів.

Вправа «Лижник»

Імітація ходьби на лижах упродовж 1.5-2 хвилини. Вдихаючи промовляти « м-м-м-м»

Вправа «Годинник»

Стоячи, ноги злегка розставлені, руки опустити. Розмахуючи прямими руками вперед і назад, промовляють «тік-так». Повторити 10-12 разів.

Вправа « Каша кипить»

Сидячи, одна рука лежить на животі, друга на грудях. Втягнути живіт – вдих, випинаючи живіт – видих. Вдихаючи, голосно промовляти «ф-ф».

Вправа «Паравозик»

Ходити по кімнаті, роблячи поперемінно рухи руками і промовляти «чух-чух-чух». Повторяти впродовж 20-30 секунд.

Вправа «На пурніку»

Стоячи, ноги разом, гімнастичну палицю тримати перед собою. Підняти палицю вгору, піднятися на носки – вдих, палицю опустити назад, на лопатки – довгий видих. Видихаючи промовляти «ф-ф-ф-ф-ф». Повторити 3-4 рази.

Вправа «Кроком руш»

Стоячи, гімнастична палиця в руках: ходьба високо піднімаючи коліна. На 2 кроки – вдих, на 6-7 кроків – видих. Видихаючи, промовляти «тих-ш-ш-ш-ше». Повторювати упродовж 1.5 хвилин.

Вправа «Насос»

Стати прямо, ноги разом, руки опущені. Вдих, потім нахил тулуба вбік – видих, руки вздовж тулуба, при цьому голосно промовляти «с-с-с-с». Повторювати 6-8 нахилів в кожний бік.

Вправа «Регулювальник»

Стоячи, ноги розставлені на ширину плечей, одна рука піднята вгору, друга відведена вбік. Вдих носом, потім поміняти положення рук. Під час подовження видиху промовляти «р-р-р-р». Повторити 5-6 разів.

Вправа «Лепить м'яч»

Строячи, руки з м'ячем підняті в гору. Кинути м'яч від грудей вперед.

Промовляти видихуючи «у х-х-х-х». Повторити 4-5 разів.

Вправа «Виростиш великий»

Стати прямо, ноги разом, підняти руки вгору, добре потягнутися, піднятися на

носки – вдих, опуститися на всю ступню – видих. Видихаючи, промовляти «у х-

х-х». Повторити 4-5 разів.