

Комплексы рекомендуемых упражнений

1. «А как ветер подул?»

И.п. – сидя на стульях

«Подул тихо» - вдох через нос, выдох через рот, губы сложены «Трубочкой».

«Подул сильно» - глубокий вдох через рот, выдох через рот и нос, губы сложены «трубочкой».

2. Вдох через рот, выдох через губы, сложенные «трубочкой». Во время выдоха дуть на ладошки (сдуваем снежинки).

3. И.п. – о.с.

Дыханием «рисовать» в воздухе геометрические фигуры (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник).

4. «Ветерок»

И.п. – сидя.

После глубокого вдоха дуть на пальцы рук так, чтобы им было прохладно.

5. И.п. – сидя, кисть одной руки сжать «трубочку».

Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку».

6. «Пузырьки»

И.п. – сидя, вдох через нос, выдох через рот в бутылку через трубочку налитой водой с мылящем средством.

7. И.п. – сидя, вдох через нос, выдох через рот в бутылку через трубочку, в которой находится пенопласт.

Оборудование:

Снежинки, бутылки 0,5 л пластиковые, трубочки пластиковые, вода, пенопласт, мыльное средство.