

## "Дыхательные упражнения"

### *Развитие физиологического дыхания.*

#### *«Осторожно птицы»*

##### **Цель:**

Развитие силы выдоха.

##### **Описание:**

Птицы очень осторожны. У них есть вожак. Он следит, не грозит ли им опасность. В случае опасности вожак пронзительно кричит и вся стая поднимается в воздух. «Давайте и мы поиграем в таких осторожных птиц. Выбирается вожак. Раздаются дудочки и предлагается негромко в них подуть. Изображая птиц, ребенок ходит по «лужайке», вожак внимательно следит, нет ли опасности. Вдруг вожак подает тревожный сигнал (сильно дует в дудочку). Все бегут к своим стульчикам.

##### **Рекомендации:**

Дуть надо спокойно, не напрягаясь, ровно, не заглушая друг друга.

#### *«Чья птичка дальше улетит?»*

##### **Цель:**

Развитие длительного плавного выдоха.

##### **Описание:**

Фигурки птичек, вырезанные из тонкой бумаги и ярко раскрашенные, ставят на стол у самого края. Ребенок и родитель садятся напротив птички. Взрослый предупреждает, что продвигать птичку можно на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналу «Полетели!» ребенок дует на фигурки. Следит, чья птичка дальше улетит (проскользит по столу).

#### *«Чей пароход лучше гудит?»*

##### **Цель:**

Развитие длительного плавного выдоха.

##### **Описание:**

Ребенку дается чистый пузырек (высота пузырька 7 см, диаметр горлышка 1-1,5 см.) «Смотри, как гудит мой пузырек, если я в него подую». «А как у тебя загудит пароход?» Взрослый предлагает подуть в пузырек по очереди, а затем вместе.

##### **Рекомендации:**

Чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Ребенок может дуть лишь несколько секунд.