

Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста.

1. Часики.

И.П. – встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6 – 7 раз.

2. Дудочка.

И.П. - сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф-ф». повторить 4 раза.

3. Петушок.

И.П. – стать, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны, (вдохнуть), затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.

4. Каша кипит.

И.П. – сесть на стул; одну руку положит на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». повторить 4 раза.

5. Паровозик.

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20 секунд.

6. Веселый мячик.

И.П. – встать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

7. Гуси.

Медленно ходить по комнате на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у-у». повторять 1 минуту.