

Дыхательные упражнения для дошкольников

Упражнение «Слон». Вытянуть губы «хоботком» и высунуть между ними язык, сложенной «трубочкой». Медленно выдуть из рта воздух через получившуюся «трубочку».

Дали туфельки слону.

Взял он туфельку одну

И сказал: — Нужны пошире,

И не две, а все четыре!

Упражнение «Футбол». Из комочка ваты надо скатать шарик- это мяч. Поставить на некотором расстоянии друг от друга два кубика – это ворота. Ребёнок дует «мяч», пытается «забить гол».

Комочек ваты должен оказаться между кубиками.

Упражнение «Листопад». Вырезаем из тонкой бумаги жёлтого, красного цветов листья деревьев. Предлагаем ребёнку устроить листопад, сдувая листочки с ладони.

Листопад, листопад

Листья кружатся, летят!

Разноцветные, резные,

Словно кистью расписные...

Осень краску подарила,

Листья в пляску закружила.



Упражнение «Кораблик». Запускаем бумажный кораблик в таз с водой, объясняем ребёнку, что если на него дуть плавно и длительно, то кораблик будет двигаться.

Я кораблик смастерил,

По воде его пустил.

Ты плыви, кораблик мой,

А потом вернись домой!

Упражнение «Бабочка». Вырезаем из бумаги бабочек (3-5 шт.) с прикреплённой нитью. Размещаем бабочек на уровне лица ребёнка.

Предлагаем подуть на бабочек длительным плавным выдохом так, чтобы они «полетели».

Бабочка-красавица,

В ярком, цветном платьице,

Покружилась, полетала,

Села на цветок, устала...

- Не для отдыха я села,

Я нектар цветочный ела.



Упражнение «Шторм в стакане».

Для этого упражнения понадобятся трубочка для коктейля, стакан с чистой водой. Посередине широкого языка кладется трубочка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребёнок дует через трубочку, чтобы вода бурлила. Взрослый следит, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

Упражнение «Задуй свечу».

Предлагаем ребёнку задуть горящую свечу. Во время упражнения необходимо следить за плавностью выдоха и вместе с тем его достаточной интенсивностью.

Упражнение «Конфетти». Ребёнок дует на конфетти, которые рассыпаны на листе картона так, чтобы оно не разлетелось, а перемешалось.