|  |  |
| --- | --- |
| https://avatars.mds.yandex.net/i?id=1f2b5c704a90bec2c89a2516ef7525e6-5658684-images-thumbs&n=13 **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** | **Воздушный шарик**  https://avatars.mds.yandex.net/i?id=12fc36eb56ad7ae77fd4f83cea18089f_l-5524434-images-thumbs&n=13Ребенок лежит на коврике (на спине), руки на животе. Просим его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании. |
| **Волна**  Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з"  https://thumbs.dreamstime.com/b/%D1%83%D1%81%D0%B0%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE-%D0%B0-%D0%BC%D0%B0-%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BC%D0%B8-%D0%BE%D0%B5-89756885.jpg | **Водолаз**  Предложите ребенку представить, что он находятся в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.  https://raskrasdetstvo.com/upload/iblock/2e2/2e2b9f2d264bc3cf28a4ae203a3a249b.jpg |
| **Часики**  Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так»  https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1620067252_31-phonoteka_org-p-fon-dlya-rezhima-dnya-shkolnika-40.png | **Паровозик**  https://thumbs.dreamstime.com/b/%D0%BF%D0%BE%D0%B5%D0%B7-%D0%B8-%D0%B5%D1%82%D0%B8-52778258.jpgПросим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу». Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями. |
| **Хомячок**  Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.  **https://creazilla-store.fra1.digitaloceanspaces.com/cliparts/6175/hamster-holding-sunflower-seed-clipart-md.png** | **Ворона**  https://i.pinimg.com/originals/ab/0a/75/ab0a75bf67903ffd03d5f1400d25a176.jpgРебёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р» |
|  |  |
|  |  |