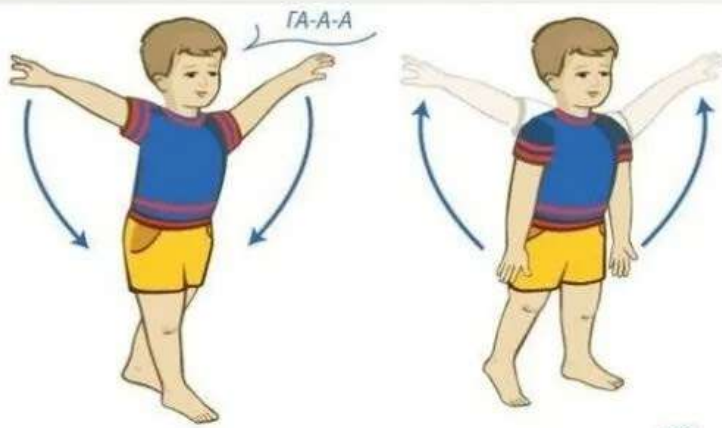


Дыхательные упражнения,



мастер - класс

"Чух-чух паровоз"

Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза.

На выдохе произносим «чу-чух», старая максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делаем носом сильный вздох.



мастер - класс

"Выйдем покосить траву"

Исходное положение: ноги на ширине плеч и руки опущены.

На вдохе ребенок отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой.

На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



мастер - класс

"Сильный дровосек"

На вдохе руки поднять над головой и сложить их, будто держа топор.

На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

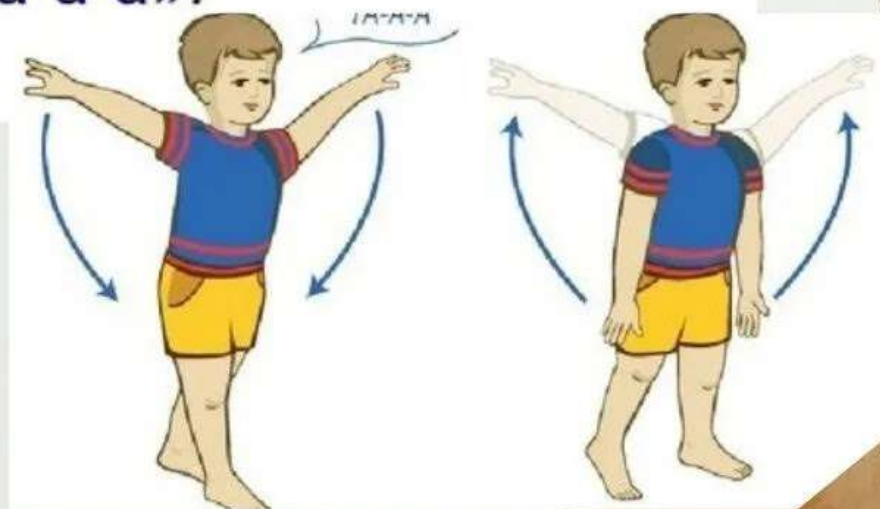
Ребенок будто-бы рубит бревно, говоря на выдохе «бах».



мастер - класс

"Гуси полетели"

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, *на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».*



мастер - класс

"Кипящая каша"

Исходное положение:
сидя, одна рука на груди,
другая – на животе.

Вдох и на выдохе
дополнительно
продолжительно произноси
«ф-ф-ф», изображая выход
пара.



мастер - класс

Дыхательные упражнения,

Упражнение «Мышка и мишка»

У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, ставит руки вверх и делает вдох.

А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».



мастер - класс