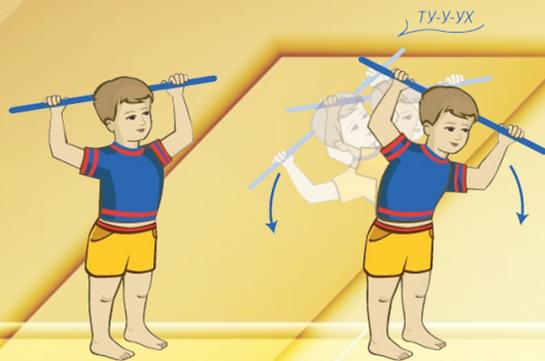
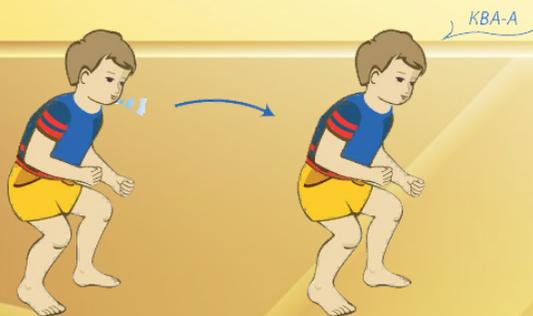


## «МАЯТНИК»



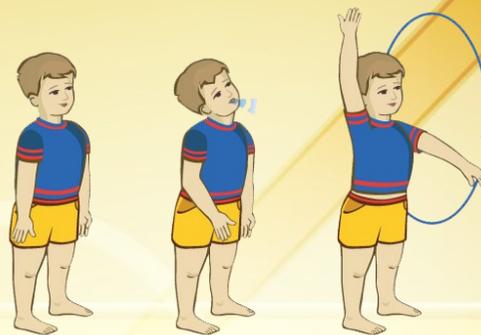
Исходное положение: стоя, держать гимнастическую палку за головой и тянуть к плечам, сводя лопатки. Из этого положения ребенок должен на выдохе наклоняться поочередно в обе стороны, произнося «ту-у-ух»

## «ЛЯГУШОНОК»



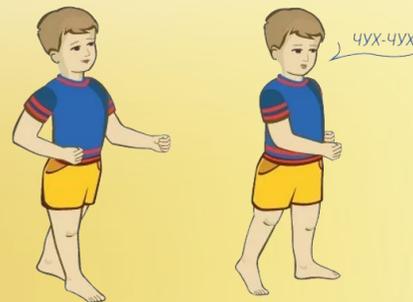
Исходное положение: слегка присев и сделав при этом вдох, нужно прыгнуть вперед, будто бы на другую болотную кочку. Приземлившись, на выдохе ребенок должен громко и сильно квакнуть.

## «ВЕТЕР-ВЕТЕРОК»



Исходное положение: вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный вдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый вдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.

## «ЧУХ-ЧУХ, ПАРОВОЗ»



Исходное положение: ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. На выдохе произносит «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делает сильный вдох носом.

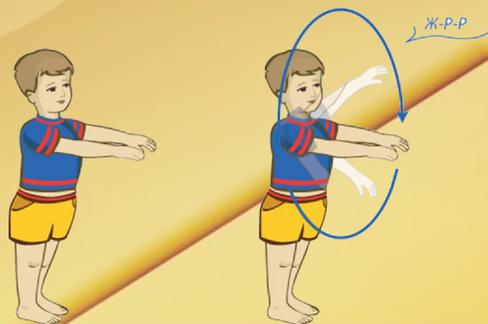
МБДОУ Д/с №50



## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

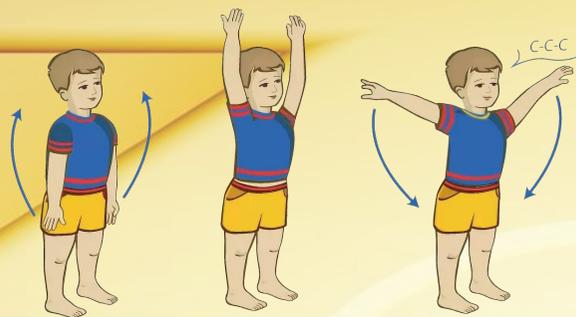
учитель - логопед С.П. Тополевская

### «МЕЛЬНИЦА»



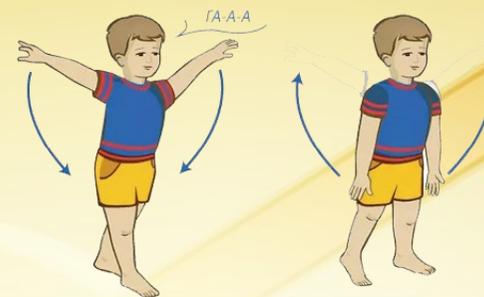
Исходное положение: стоя, вытянуть вверх руки. На длительном выдохе произносим «ж-ж-ж» и вращаем руками, при этом постепенно ускоряем движения и увеличиваем громкость звуков.

### «НАСОС»



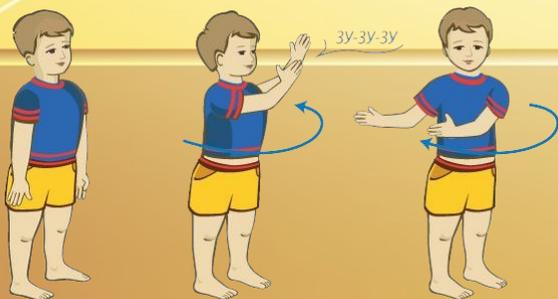
Исходное положение: стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с - с - с» и руки плавно опускаются.

### «ГУСИ ПОЛЕТЕЛИ»



Исходное положение: стоя с опущенными руками. Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко, опуская и громко говоря «га-а-а».

### «ВЫЙДЕМ ПОКОСИТЬ ТРАВУ»



Исходное положение: ноги на ширине плеч и руки опущены. На вдохе ребенок отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахивается косой, на выдохе он машет руками влево, говоря «зу - зу - зу»

### «СИЛЬНЫЙ ДРОВОСЕК»



Исходное положение: стоя с опущенными руками. На вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор. На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется. Ребенок будто рубит дрова, говоря на выдохе «бах».

### «КИПЯЩАЯ КАША»



Исходное положение: сидя, одна рука на груди, другая - на животе. Вдох и на выдохе дополнительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара.