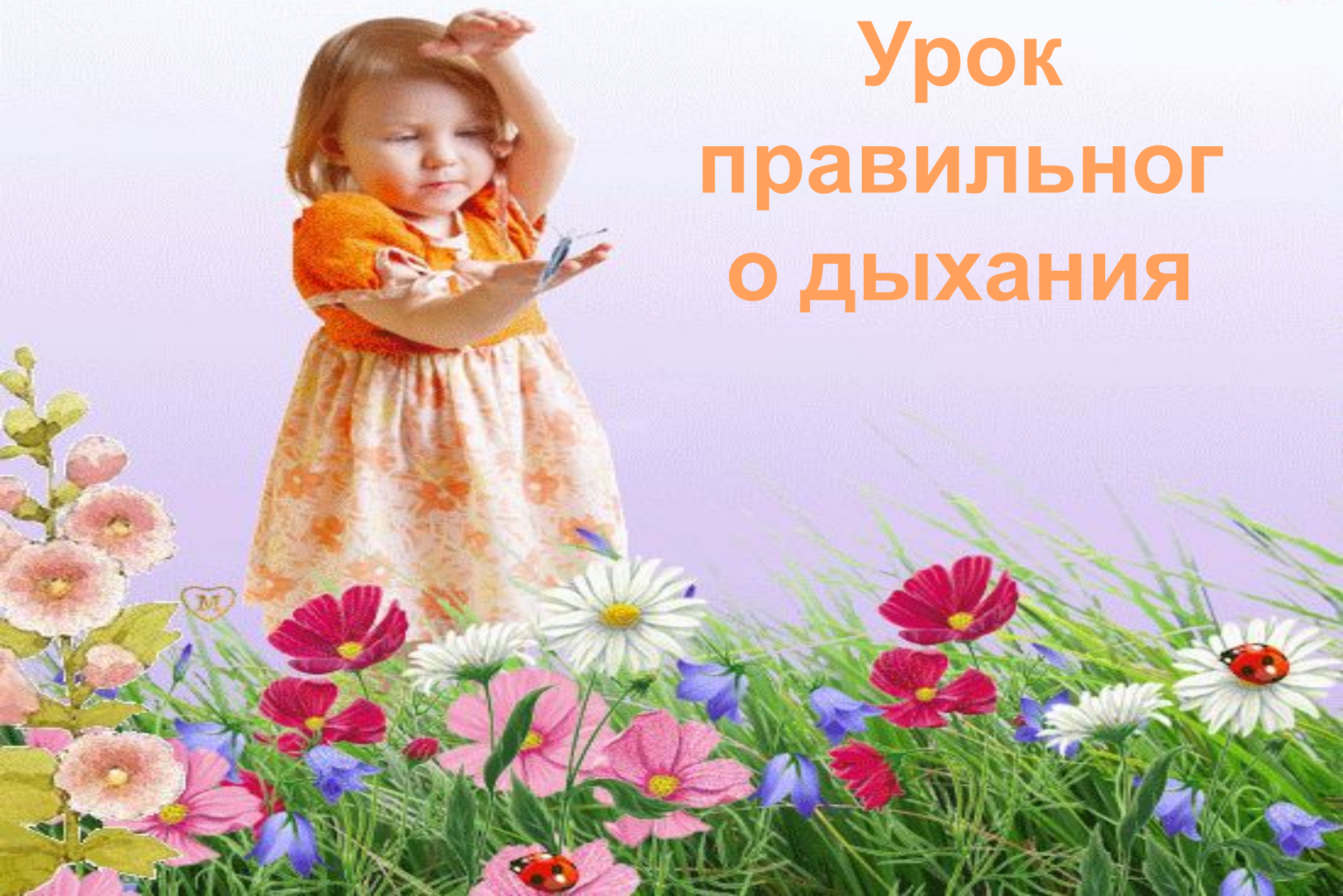




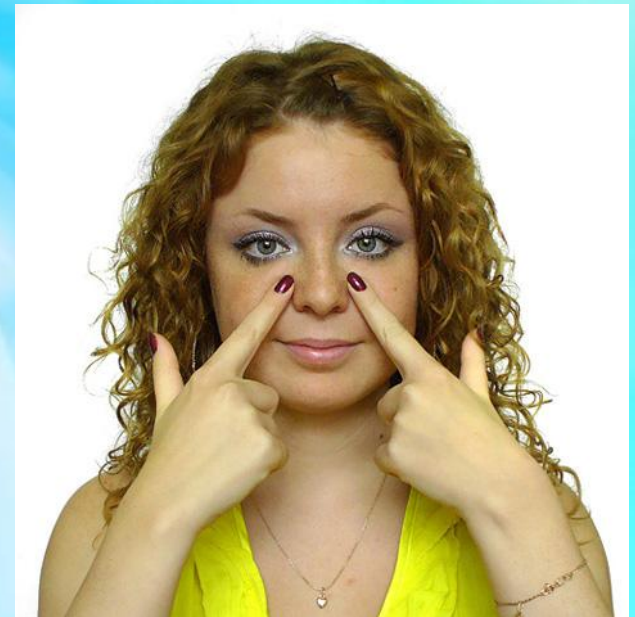
Урок правильног о дыхания





Пестрый дятел, тук да тук,
Слышим мы знакомый звук -
Это с той зеленой ели
раздается громкий стук

Погладить боковые части носа от кончика
к переносице – сделать вдох.
На выдохе постучать по крыльям носа
указательными пальцами.



Сделать по 6-8 вдохов и выдохов
через правую ноздрю, затем –
через левую, по очереди закрывая
отдыхающую пальцем



**РАСПУСТИЛСЯ НАШ ЦВЕТOK –
ЯРКО-СИНИЙ ВАСИЛЕК.
НУ ПОЙДЕМ СКОРЕЙ ГУЛЯТЬ,
АРОМАТ ЕГО ВДЫХАТЬ!**

**Вышел на лужок бычок,
С черным пятнышком бочок.
Ты уж не бодайся,
С нами занимайся!**



Сделать вдох носом, на выдохе
протяжно тянуть звук [М],
одновременно постукивая
пальцами
по крыльям носа



Дверь с тобой мы закрываем,
На замочек запираем.
Не успели мы закрыться,
Кто-то в дверь уже стучится.

При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами.

Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.



Наш веселый добрый гном
Часто размышляет.
Звуки «ба-бо-бу»
и «ма-мо-му»
Велух он повторяет

Спокойный вдох через нос.
На выдохе одновременно с
постукиванием по крыльям носа
произнести «ба-бо-бу» и «ма-мо-му».



**Будто шариком играем:
Наш животик мы сдуваем.
Дружно все вдохнули –
Шарик наш надули.**



Быстро втянуть внутрь живота
брюшные мышцы, одновременно
сделав резкий выдох через нос (3 – 4
раза)



Горлышко свое мы
Доктору покажем.
Чтобы все увидел –
«А-а-а» ему мы скажем.



Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, произнести «а-а-а»