

# Занимаемся дыхательной гимнастикой

Несложные и занимательные дыхательные упражнения помогут Вашему ребенку не только при коррекции звукопроизношения, но и профилактике заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняйте упражнения в течении 1-2 мин. 1-2 раза в день не менее, чем за 2 часа до сна и не менее часа после еды.

## Дыхательная гимнастика «Любимый носик»

*Цель:* научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице — вдох, обратно — выдох (5 раз) Вдох — погладь свой нос от крыльев к переносице. Выдох — и обратно Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая — закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз). Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою. Попеременно ноздри при этом закрывай. Сиди красиво, ровно, спинка — прямо. И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать,

На выдохе мычи.

Звук [м] мечтательно пропеть старайся

,По крыльям носа пальцами стучи

И радостно при этом улыбайся.

## Будьте терпеливы с Вашим ребенком.