

МБДОУ-«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ «КЭСКИЛ» № 30
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ХАНГАЛАССКИЙ УЛУС»
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Методические рекомендации
«Развитие правильного звукопроизношения с использованием
дыхательных упражнений детей дошкольного возраста»

Воспитатель старшей группы
Соломонова С.П.

Пояснительная записка

Дыхательная функция нуждается в тренировке. При этом решаются такие задачи, как нормализация ритма дыхания, увеличение силы дыхательных мышц, улучшение воздушной проводимости бронхолегочного аппарата. В процессе выполнения дыхательных упражнений происходит оптимизация функции дыхания, ее оздоровление, повышается общий уровень здоровья ребенка, что положительным образом сказывается и на речевом дыхании. Решение комплекса основных задач логопедии происходит при разработке научно обоснованных методов и средств преодоления речевых расстройств.

Методики коррекционно-логопедической работы при нарушениях речи, в симптоматике которых выявляются различные недостатки физиологического и речевого дыхания обязательно включают в себя работу над дыханием.

Работа по преодолению речевых нарушений у детей дошкольного возраста, осуществляемая в специализированном детском саду или группе, реализуется путем использования поэтапной системы формирования речи. Учитывая факт, что ряд речевых нарушений имеет в своей симптоматике синдром нарушения физиологического и речевого дыхания, эта работа носит комплексный характер и включает в себя "постановку" правильного физиологического и речевого дыхания. Для этого используются статические и динамические дыхательные упражнения, направленные на выработку умения дышать носом, на развитие ротового выдоха, умения дифференцировать носовой и ротовой выдох, рационально использовать выдох в момент произнесения звуков, слогов, слов, фраз.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов.

Вспомогательным средством, необходимым для создания позитивного эмоционального настроения, атмосферы творчества и фантазии является музыка. Помощь в подборе музыкального репертуара для сопровождения дыхательных игр и упражнений оказывает музыкальный руководитель.

Работа по формированию правильного физиологического и речевого дыхания у детей с речевой патологией, осуществляемая в условиях специализированной группы дошкольного образовательного учреждения, предполагает решение следующих задач:

- Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания.
- Вырабатывать более глубокий вдох и более длительный выдох.
- Развивать фонационный (озвученный) выдох.
- Развивать речевое дыхание.
- Тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.

Ребенок, освоивший правильное дыхание, нуждается в постоянном контроле и наблюдении за правильностью его дыхания. Отсюда необходимость постоянного повторения дыхательных упражнений для закрепления навыков правильного физиологического и речевого дыхания.

Вся работа по формированию физиологического и речевого дыхания, которая проводится в дошкольном образовательном учреждении, требует участия следующих специалистов: логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, психолога, медицинских работников.

Виды этой работы:

- Дыхательные пятиминутки перед завтраком, после дневного сна.
- Звукодыхательные игры, как фрагмент логопедического занятия - 5 минут.
- Звукодвигательные игры, дыхательные игры как фрагмент занятия по физкультуре и на прогулке - 5 минут.
- Звукоречевые игры как фрагмент логопедического занятия - 5 минут.
- Голосовые упражнения и исполнение песен на музыкальных занятиях.
- Психологические тренинги.

Дополнительно применяются общие дыхательные упражнения, дутье на ватку и бумажные игрушки; игра на детских духовых инструментах.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а также в сочетании с движениями и речью.

Игровые упражнения на развития физиологического дыхания

«Медвежонок берлоге»

Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.
Описание. Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.

Педагог.

Медведь в берлоге сладко спит

И шумно, на весь лес сопит.

Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.

• «Страшный сон мышонка»

Цель. Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.

Описание. В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.

Педагог.

Как дышит мышка-крошка,

Коль снится злая кошка?»

Дети дышат поверхностно и учащенно.

• «Заячьи бега»

Цель. Стимулировать глубокое, частое дыхание.

Описание. Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.

• «Чайка»

Цель. Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.

Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине.

Педагог.

Спокойно на спине лежу,

Как чайка, медленно летаю.

Ладонями в воде скольжу:

Вверх — вдох, на выдох — опускаю.

Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.

• «Ветер, ветерок, ветрище»

Цель. Формировать направленность и силу выдоха.

Описание. Дети дуют на подвесные звуковые мобайлы, изображая ветер разной интенсивности.

• «Костер»

Цель. Упражнять в продолжительном выдохе. Учить дышать в заданном ритме.

Описание. Педагог включает светящуюся нить. Дети помогают ему задуть или разжечь воображаемый костер.

• «Поиграй со светлячками»

Цель. Отрабатывать ритм и темп дыхания.

Описание. Педагог включает светящуюся нить. Дети делают ритмичные вдохи и выдохи в соответствии с режимом мигания огоньков на нити.

• **«Ловцы жемчуга»**

Цель. Упражнять в задержке дыхания.

Описание. На дне сухого бассейна лежит воображаемая ракушка с жемчужиной. Дети должны задержать дыхание и достать жемчужину со дна бассейна, разгребая руками мячики.

• **«Пожарники»**

Цель. Тренировать короткий шумный резкий вдох, укреплять мышцы шеи.

Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, опираясь на них руками, спина прямая. На резком вдохе они поворачивают головы вправо, делают произвольный выдох и поворачивают головы прямо, затем повторяют движения, но уже в другую сторону.

• **«Насос»**

Цель. Тренировать дыхательную мускулатуру.

Описание. Дети стоят и опираются прямыми руками о мячи-гиганты. На шумном резком вдохе они надавливают на мяч, на произвольном выдохе возвращаются в исходное положение.

• **«Гармошка»**

Цель. Автоматизировать нижнедиафрагмальное дыхание.

Описание. Дети, держат перед собой мячи-гиганты и сдавливают их руками на шумном вдохе, затем делают произвольный выдох и возвращаются в исходное положение.

• **«Шарик»**

Цель. Отрабатывать нижнедиафрагмальное дыхание и длительность выдоха.

Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, расставив ноги и держа руки на животе. На вдох они надувают живот, на выдох втягивают, слегка надавливая на него руками.

• **«Покачай игрушку на животе»**

Цель. Укреплять мышцы живота. Способствовать активному вдоху и выдоху.

Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине. Небольшую игрушку они помещают на живот. На шумном вдохе носом дети поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают ее.

Игры для развития речевого дыхания

«Сосчитай мячики»

Цель. Упражнять правильное речевое дыхание.

Описание. Мячики из сухого бассейна рассыпаны по полу перед детьми. Дети, наклоняясь, делают шумный вдох носом. На выдохе они поднимают мячики, считают их и кладут в бассейн.

Пой со мной!

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, Э.
Ход игры: сначала взрослый предлагает детям вместе с ним спеть "песенки".
- Давайте споем песенки. Вот первая песенка: "А-А-А!" Наберите побольше воздуха - вдохните воздух. Песенка должна получиться длинная. Во время игры педагог следит за четким произношением и утрирует артикуляцию звуков. Сначала поем звуки А, У, постепенно количество "песенок" можно увеличивать.
- Вот вторая песенка: "У-У-У!" Теперь "О-О-О!", "И-И-И!", "Э-Э-Э!"
Можно устроить соревнование между детьми: побеждает тот, кто пропоет дольше всех на одном выдохе.
- Давайте устроим соревнование: начнем петь все вместе, победит тот, у кого самая длинная песенка.

Звуки вокруг нас

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, Ы.
Ход игры: взрослый предлагает детям поиграть в такую игру.
- В мире вокруг нас слышатся самые разные звуки. Как малыш плачет? "А-А-А!" А как вздыхает медвежонок, когда у него зуб болит? "О-О-О!" Самолет в небе гудит: "У-У-У!" А пароход на реке гудит: "Ы-Ы-Ы"! Повторяйте за мной.
Взрослый обращает внимание детей на то, что произносить каждый звук следует долго, на одном выдохе.

Девочки поют

Цель: развитие правильного речевого дыхания - пропевание на одном выдохе гласных звуков А, О, У, И, а также сочетаний из двух гласных - АУ, УА, ОУ, ОИ, ИА и т.д.
Оборудование: картинки с изображением поющих девочек - четко прорисована артикуляция при произнесении гласных звуков А, О, У, И.
Ход игры: подготовьте картинки с изображением лиц поющих девочек. Такие картинки легко нарисовать, главное условие - артикуляция должна быть четко прорисована.

В игре могут участвовать 2-4 ребенка. Сначала взрослый показывает детям картинки с изображением поющих девочек и предлагает угадать, какая девочка какой звук поет. Затем раздает по одной картинке и предлагает спеть такой же звук.

После этого организовывается общая игра: дети выстраиваются в ряд, держа в руках свои картинки, поет тот, на кого покажет взрослый.
- Теперь будем петь общую песенку. Петть будет тот, на кого я покажу палочкой.
Старайтесь, чтобы песенки были длинными.
Следующий этап игры - пропевание сочетаний из двух гласных звуков. Педагог предлагает повторить за ним такие песенки:
- Давайте споем песенки. Вот первая песенка: "А-А-А-У-У-У!" Наберите

побольше воздуха - песенка должна получиться длинная. А вот вторая песенка: "У-У-У-А-А-А!"

Постепенно количество и варианты "песенок" можно увеличивать. Затем эта же игра повторяется с использованием изображений поющих девочек. Педагог ставит рядом две картинki: девочка поет И, девочка поет А, и предлагает угадать, какую песенку поют девочки - ИА - и повторить ее. Такую игру сначала следует проводить индивидуально. Сочетания пар гласных звуков могут быть самыми разными.

Сдуй шарик

Цель: развитие правильного речевого дыхания - длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ф.

Ход игры: предложите малышам поиграть в такую игру: стоя на ковре, расставьте руки широко в стороны - получился шар, затем произносите длительно звук Ф, одновременно сводя руки перед собой - шарик сдувается. В конце обнимите себя за плечи - шарик сдулся. - Давайте поиграем в шарики! Разведите руки в стороны - вот так! Вот какие большие шары получились. Вдруг в шарике образовалась маленькая дырочка, и он стал сдуваться... Воздух выходит из шарика: Ф-Ф-Ф! Сдулся шарик! Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока шарик надут, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук Ф. Добирать воздух нельзя.

Змейка

Цель: развитие правильного речевого дыхания - длительное произнесение на одном выдохе согласного звука Ш.

Ход игры: предложите малышам поиграть в змей. Игра проводится на ковре. - Давайте поиграем в змей! Вылезли змейки из нор и греются на солнышке. Змеи шипят: "Ш-Ш-Ш!"

Напомните детям, что следует вдохнуть побольше воздуха и шипеть долго. Во время длительного произнесения звука Ш добирать воздух нельзя.

Насос

Цель: развитие правильного речевого дыхания - длительное произнесение на одном выдохе согласного звука С.

Ход игры: предложите малышам поиграть в насосы. Игра проводится на полу и сопровождается движениями, имитирующими накачивание колеса при помощи насоса.

- Кто из вас любит кататься на велосипеде? А на машине? Все любят. Но иногда колёса у машин и велосипедов прокалываются и сдуваются. Давайте возьмем насосы и накачаем колёса - вот так! "С-С-С" - работают насосы! Взрослый показывает движения насоса и объясняет, что следует вдохнуть побольше воздуха, пока насос работает, а затем постепенно плавно выдыхать его, произнося звук С. Добирать воздух во время произнесения звука нельзя. Насос может продолжать работать после паузы, когда ребенок сделает

следующий вдох. Необходимо следить, чтобы во время игры дети не перенапрягались.

Весёлая песенка

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов - ЛЯ-ЛЯ.

Оборудование: кукла или матрешка.

Ход игры: предложите малышам спеть вместе с куклой весёлую песенку. - Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя. Кукла танцует и поет песенку: "ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ! ЛЯ-ЛЯ-ЛЯ!" Давайте споем вместе с Катей! Во время пения следите, чтобы дети произносили подряд три слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться петь на одном выдохе более длинные песенки - подряд 6-9 слогов. Следите за тем, чтобы дети не переутомлялись.

Весёлое путешествие

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых слогов - БИ-БИ, ТУ-ТУ.

Ход игры: предложите малышам подвижную игру.

- Кто из вас любит путешествовать? Поднимите руки, кто катался на машине. Теперь поднимите руки, кто катался на поезде. Давайте поиграем в машинки - машина едет и сигналиит "БИ-БИ!" А теперь превратимся в паровозики - "ТУ-ТУ!"

Покажите, как едет машинка, - походите по комнате, крутя воображаемый руль. Изображая паровозик, покрутите согнутыми в локтях руками в направлении вперед и назад.

Следите, чтобы дети произносили подряд два слога на одном выдохе. Постепенно можно научиться произносить на одном выдохе большее количество слогов: БИ-БИ-БИ! ТУ-ТУ-ТУ-ТУ! Следите за тем, чтобы дети не переутомлялись.

Птицы разговаривают

Цель: развитие правильного речевого дыхания - произнесение на одном выдохе нескольких одинаковых или разных слогов - КО-КО-КО, КУ-КУ, КРЯ-КРЯ-КРЯ, КУ-КА-РЕ-КУ, ЧИК-ЧИРИК.

Ход игры: предложите малышам поиграть в птичек.

- Давайте поиграем в птичек. Встретились птички на полянке и стали разговаривать. "КО-КО-КО" - говорит курочка. "КУ-КУ! КУ-КУ!" - кричит кукушка. "КРЯ-КРЯ-КРЯ!" - крякает утка. "КУ-КА-РЕ-КУ!" - заливается петушок. "ЧИК-ЧИРИК", - чирикает воробышек.

Побуждайте детей повторять за вами "разговор" птиц. Во время произнесения звукоподражаний следите, чтобы дети произносили их на одном выдохе, не добирая воздух.

Снег.

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при

выполнении

этого

упражнения.

Кораблики

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

Футбол

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

Буль-бульки

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «буль-бульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

«Волшебные пузырьки».

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

«Дудочка».

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

«Губная гармошка».

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

«Цветочный магазин».

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

«Свеча».

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

одуванчик

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

бабочка

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

Дыхательная гимнастика для детей во время прогулок

Упражнение 1. Встать на колени, ягодичы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодич с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.

Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти.

Дыхательная гимнастика предназначена для детей от 3 лет, хотя некоторые упражнения можно делать и с ребятами помладше.

1. На вдохе погладьте носик от кончика к переносице. На выдохе - постучите кончиком указательного пальца по крыльям носа (5-7 раз)

2. Закрывать левую ноздрю пальцем, сделать 5-8 вдохов и выдохов через правую ноздрю. Затем закрыть пальцем правую ноздрю и сделать 5-8 выдохов через левую.

3. Сделать спокойный вдох через нос. Выдыхая, тянуть звук "м-м-м-м-м" с закрытым ртом, при этом постукивая кончиками пальцев по крыльям носа.

4. Сделать спокойный вдох через нос. На выдохе протянуть "ба-бо-бу".

5. Сделать спокойный вдох через нос. На выдохе протянуть "г-м-м-м-м" с закрытым ртом.
6. Вдыхая, слегка прижимать пальцами крылья носа, оказывая сопротивление воздуху.
7. На выдохе втянуть живот в себя как можно сильнее. Расслабиться, спокойно вдохнуть. Повторить упражнение 3-4 раза.
8. Медленно выдыхая, открыть рот и вытянуть язык, как будто хотите достать подбородок, произнося при этом "а-а-а-а"
9. Стоя, на вдохе подняться на носочки и руками потянуться вверх, как можно выше. На выдохе присесть как можно ниже, обхватив руками колени.
10. Стоя, руки согнуты в локтях. Ходить по комнате с разной скоростью, изображая паровозик. Произносить при этом "чух-чух-чух".
11. Ходить по комнате, плавно взмахивая руками, как будто птичка в полете. На вдоху руки поднимать, на выдохе - опускать.
12. Стоя, на вдоху руки развести в стороны, одну ногу согнуть в колене и поднять, как у цапли. На выдохе опустить руки и ногу, произнося "ш-ш-ш-ш-ш". Повторить 3-5 раз.
13. Стоя прямо, ноги на ширине плеч. На выдохе сложить ладони вместе и поднять руки вверх, как можно выше. На выдохе резко опустить руки вниз, произнося "бах". Повторить 3-5 раз.
14. Стоя прямо, ноги слегка разведены, стпы параллельно, руки отведены назад. Спокойно вдохнуть, на выдохе наклониться вперед, произнося "ш-ш-ш-ш". Повторить 3-5 раз.
15. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойно вдохнуть, на выдохе наклониться как можно дальше влево, произнося "тик". Встать прямо, произнося "так". Повторить в другую сторону. Выполнить это же упражнение, сидя "постурецки", руки при этом соединены на затылке.
16. Стоя, ноги вместе, руки развести в сторону. Выполнить горизонтальные махи руками ("ножницы" руками), произнося "у-у-у-ух". Повторить 3-5 раз.
17. Стоя, ноги вместе, руки поднять вверх. Производить махи руками перед собой, изображая мельницу, произносить "ж-ж-ж-ж-ж".
18. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. На выдохе наклоняйтесь как можно ближе к бедрам, обхватывая грудь руками и произносите "п-ф-ф-ф-ф-ф". Вдохнуть, вернуться в исходное положение.
19. Спокойно вдохнуть, на выдохе произнести "а-у-у", повернувшись туловищем влево. Вдохнуть, повторить упражнение в другую сторону.
20. Встать прямо, опустив руки вниз вдоль туловища. Перемещая руки влево-вправо, произносить "тик-так", как будто изображая часы с маятником.
21. Стоя прямо, хлопайте в ладоши вокруг себя, произнося звук "з-з-з-з-з", как будто хотите поймать комара.
22. Поднести руку ко рту, шевеля пальцами, представьте, что играете на трубе, произнося при этом "ту-ту-ту". Выполнять упражнение 10-20 секунд.

23. Стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдоху подняться на носочки как можно выше, захлопать руками по бедрам и произнести "ку-ка-ре-ку"
24. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Спокойно вдохнуть. На выдохе наклониться влево, скользя рукой по ноге, произносить "с-с-с-с". На вдохе вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону.
25. Сесть "по турецки", спокойно вдохнуть, на выдохе произносить "а-а-а-а-а", поднимая руки вверх как можно выше. На вдохе медленно опустить руки. Повторить 3-5 раз.

Литература:

1. Г.П.Малахов Современные дыхательные методики.- Донецк: Сталкер, Генеша,2006
- 2.Семенова Н. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. — СПб., 2002.
- 3.«Здоровье детей» №15/2004. Издательский дом «Первое сентября» гл.редактор А. Соловейник
- 4.С.М. Мартынов Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей-М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2002.