

Вправи для розвитку дихання

1. Руки вгору, вниз, промовляти звуки „Ш”, „Ж”, видихаючи повітря.

За рекомендацією Є.В.Давиденка:

1. В. п. – стати рівно, руки вниз.

1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути. Повторити 3-4 рази.

2. В. п. – стати рівно, руки вниз.

1-2 – руки в сторони – вдихнути, 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути. Повторити 3-4 рази.

3. Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.

4. Дихання через одну ніздрю: вдихнути носом – одна ніздря притиснута пальцем, видихнути ротом. Повторити 3-4 рази.