

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ

Описание: вдохнуть воздух ртом, закрыть рот, задержать дыхание на 10 секунд. Выдох долгий через губы «трубочкой».

Как обучать?

1. «Надуваем шарик» - продемонстрировать детям, как нужно делать: «шумно», глубоко вдыхая, ртом быстро сделать вдох, надув щёки, закрыть рот. «Шарик сдувается» - вытянуть губы «трубочкой» - долгий выдох.
2. Вдох с задержкой дыхания. «Поймай ветерок!». Подставить ладошки и подуть на них (сдуть с ладошки листочек)

Ошибки: открывает рот, но не выполняет вдох.

Исправляем: попросите ребёнка выполнить выдох: «Дуй мне на ладонь сильно, долго» - вдох, задержка дыхания 10 секунд. После чего выдох на ладонь. Повторить 2-3 раза.

Ошибки: выполняет выдох, надувает щеки, но не задерживает дыхание, выдыхая через нос.

Исправляем: при задержке дыхания подставьте палец над верхней губой ребёнка: «Поймай ветерок! Держи! Не дуй мне на палец»

