



Дыхательные
упражнения с мишкой



Подуй на одуванчик.
Вдохни носиком и
выдыхай через губы,
сложенные
трубочкой.
Клик на одуванчик.



Согрей у мишки лапы,
нос и уши. Замерз
мишка!
Вдыхай и выдыхай
через рот – Х-Х-Х!
Клик на льдину.

Мишка спит. Делай
медленные
глубокие вдох и
выдох через нос.





Мишка ныряет.
Набери воздух
через нос,
задержи
ненадолго
дыхание и
медленно выдохни
через рот.

Мишка пьет чай.
Ему надо много
чая.
Дуй полегоньку на
чай.
Клик на чашку.



Цветов сколько.. А
как они махнут?
Делай неглубокие
быстрые вдохи
через нос.
Клик на пробел.



Ой, у лодок нет
весел.. Они уплыли
в океан.
Подуй на лодочку,
чтобы она
оказалась на
берегу. Мишка
потом выберет, на
какой поплывет.
Клик на лодочку.

