

Памятка для родителей

Элементы дыхательной гимнастики

(Для восстановления дыхания)



1. Глубокий вдох, выдох через нос с произношением – 2эм»
2. Выдох через нос коротким толканием, рот плотно закрыт.
3. Выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт.
4. Нос зажат пальцем, задерживается дыхание на счет до 8 - 10 раз. Выдох через нос, полный вдох через рот.
5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдвигать её, делать выдох, поочередно левой и правой ноздрей, рот плотно закрыт. Одна ноздря прижата пальцем.

