

Дыхательные игры-упражнения

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательный тракт, улучшает кровообращение и деятельность сердечно - сосудистой системы; закаляет детский организм и повышает его сопротивляемость к простудным заболеваниям.

«Носик дышит»

Предложите ребенку крепко сжать губы и хорошо подышать носом.

«Правая - левая»

Предложите малышу дышать попеременно то одной ноздрей, то другой. При вдохе и выдохе нужно закрывать указательным пальцем правую или левую ноздрю.

«Ежик»

Сделайте с малышом несколько ритмичных и коротких вдохов и выдохов, изображая как бежит и пыхтит маленький ежик.

«Часики»

Предложите малышу резко произнести: «Тик», чтобы живот подтянулся к спине.

Произнося: «Так», нужно выдыхать спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились.

«Ветерок»

Ребенок, вдыхая носом, плавно отводит плечи назад, соединяя лопатки. Затем вытягивает губы трубочкой и медленно выпускает через нее воздух тонкой струйкой, расслабляя плечи.

«Трубач»

Предложите малышу сжать ладони, образуя трубочку, и приставить руки ко рту.

Медленно выдыхая, ребенок громко произносит: «Ду-у-у-у, ду-у-у-у».

«Петух»

Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч, руки опущены. На вдох он поднимает вверх руки-«крылья», на выдох опускает и произносит: «Ку-ка-ре-ку».

«Паровозик»

Ребенок ходит по комнате, выполняя попеременные движения согнутыми в локтях руками, и приговаривает: «Чух-чух-чух».



«Насос»

Ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки опущены. На вдох он наклоняет туловище вправо, руки скользят по бокам. На выдох наклоняет туловище в другую сторону, произнося: «С-с-«с-с-с-с»».

«Большой - маленький»

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Делает вдох и приподнимается на носочки. Затем поднимает руки вверх и тянется. На выдох - опускает руки вниз, встает на всю ступню.

Выдыхая, произносит: «У-х-х-х-х».

«Радуга улыбается»

Ребенок через стороны поднимает руки над головой, как бы рисуя дуги радуги. Одновременно он делает медленный вдох. На выдохе широко улыбается и произносит:

«с-с-с», плавно опуская руки вниз.

Каждое упражнение желательно выполнять 2 раза в день по 3-5 раз.

