

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ИГРАЕМ С ДЫХАНИЕМ»

Цель: укрепить дыхательную мускулатуру, насытить организм кислородом, профилактика простуд.

Важно! Все упражнения выполняются медленно, в хорошо проветренной комнате, до еды.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:



«ЗАДУЙ СВЕЧКУ»

Что делаем: Предложите ребенку представить, что он держит большой праздничный торт со свечкой.

Инструкция: «Сделай глубокий вдох носом, набери побольше воздуха. А теперь сложи губы трубочкой и медленно-медленно задувай воображаемую свечу. Старайся дуть так, чтобы «огонек» дрожал, но не гас сразу».



Повторите 4-5 раз.

«ВЕТЕРОК И ЛИСТОЧКИ»

Что готовим: Несколько легких перышек или маленьких кусочков смятой бумаги.

Инструкция: Положите «листочек» на ладонь ребенку. «Сделай вдох. А теперь подуй на листочек так, чтобы он улетел с твоей ладошки! Сначала слабым ветерком, а теперь — сильным ураганом!»



Повторите 3-4 раза с разной силой выдоха.

«ШАРИК» (Диафрагмальное дыхание)

Что делаем: Ребенок ложится на спину на коврик. На живот ему можно положить маленькую мягкую игрушку.

Инструкция: «Давай покатаем мишку на волшебном лифте! Положи ручки на животик. Вдыхай медленно через носик — животик надувается, как шарик, и мишка поднимается вверх. Выдыхай медленно через ротик — животик сдувается, и мишка едет вниз».

Повторите 5-6 раз. Следите, чтобы грудь оставалась практически неподвижной.