

## Дыхательная гимнастика для детей.

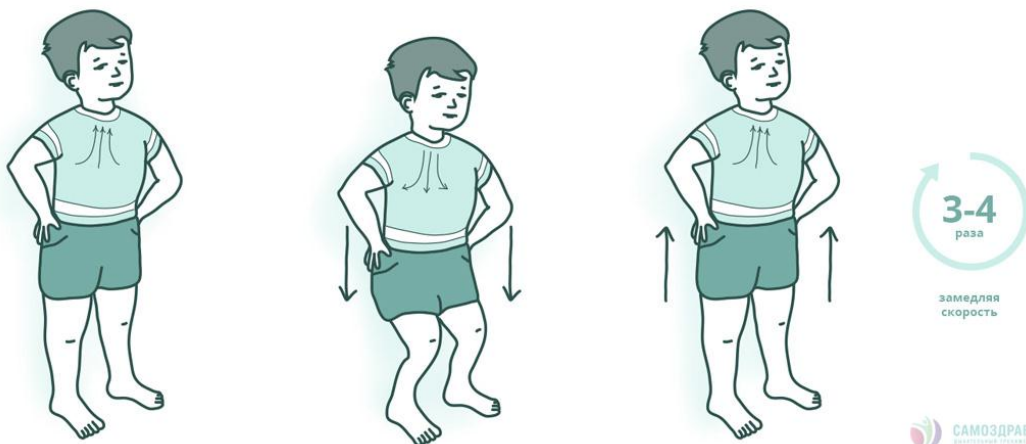
Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками – это, прежде всего, укрепление здоровья.

### 1. Пузырики

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает «щёчки-пузырики» и медленно выдыхает воздух через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### 2. Насосик

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.



### 3. Самолетик

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

*Самолёт — самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову и делает вдох)*

*Отправляется в полёт (задерживает дыхание)*

*Жу-жу-жу (делает поворот вправо)*

*Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)*

*Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)*

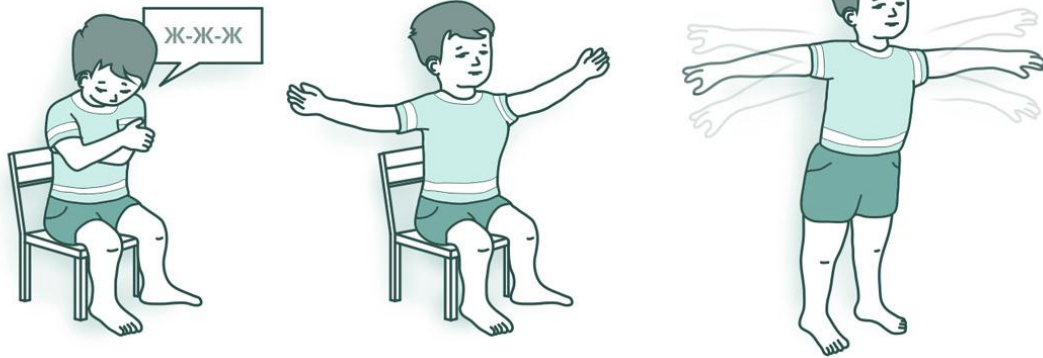
*Я налево полечу (поднимает голову и делает вдох)*

*Жу-жу-жу (делает поворот влево)*

*Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)*

*Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).*

Повторить 2-3 раза



#### 4. Мышка и мишка

Вы рассказываете стихотворение, а малыш выполняет движения в ритме стиха:

*У мишки дом огромный (ребенок выпрямляется, встает на носочки, поднимает руки вверх, тянется за ними, смотрит на руки и делает вдох)*

*У мышки – очень маленький (присаживается, обхватывает руками колени, опускает голову, делает выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

*Мышка ходит в гости к мишке (ходит на носочках)*

*Он же к ней не попадёт.*

Повторить 3 – 4 раза.