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.

1. 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:

*Самолётик — 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



1. 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.