

# 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.
- ✚ **«Трубочка»** 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.**



Подготовила инструктор по ФИЗО  
Кнакнина А.А.