

## Дыхательная гимнастика Уважаемые родители!

Дыхательная гимнастика проводится в виде игры. Ребёнка просят изображать различных животных и выполнять действия. Во время этого включается вспомогательная дыхательная мускулатура, активно работает диафрагма, происходит правильный вдох и усиленный выдох. Все это улучшает состояние дыхательной системы и организма в целом. Упражнения надо повторять 6–8 раз, вдох делать только носом, а выдыхать полностью.

Гимнастику можно делать под ритмичную музыку или под специально подобранные стихи. Лучше выполнять часть упражнений вместе с ребенком, подавая ему пример и имитируя игру. Нужно следить, чтобы ритм дыхания ребёнка совпадал с движениями, все подъемы рук делались только на вдохе, а наклоны и приседания – на выдохе. Это поможет увеличить объем экскурсий грудной клетки, позволит участвовать в дыхании всем отделам легких. Вдох должен осуществляться только через нос, чтобы не пересыхала слизистая оболочка рта, а воздух согревался и очищался.

Регулярно выполняемая гимнастика способствует общему укреплению организма, развитию дыхательной мускулатуры и повышению эффективно используемого объема легких. Приучившись вдыхать только носом, ребенок получит дополнительную защиту от простудных заболеваний и респираторных инфекций.

### Комплекс дыхательных упражнений игрового характера для детей:

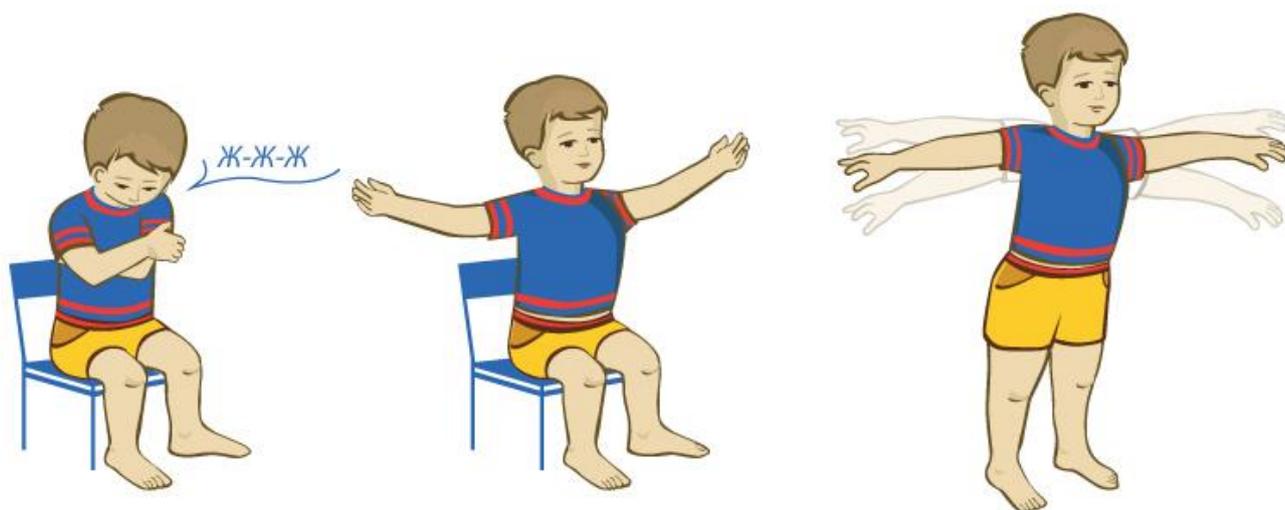
#### 1.«Курочка»

Ребенка просят изображать кур, которые то спят, то хлопают крыльями. Это можно делать под ритмичные простые стихи, в виде игры. Когда курочки спят, то малыш стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями, ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах». После этого нужно, чтобы он поднял вверх руки и сделал глубокий вдох.



## 2.«Пчёлка»

Для этого упражнения требуется особое исходное положение. Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать, как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение упражнения стало более интересным, можно попросить малыша «полетать» по комнате с разведенными руками.



## 3.«Мышка и мишка»

Ребенок должен показать, какие дома у зверей и как мышка и мишка ходят в гости друг к другу (ходьба на носочках). У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох. А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».



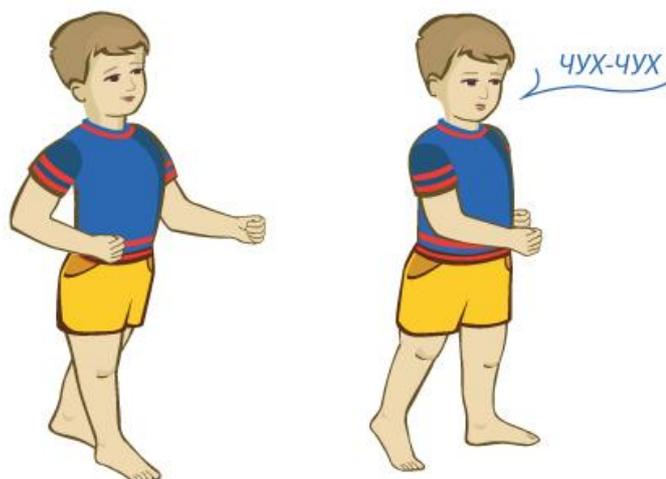
#### 4.«Топор»

Малыша просят на вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор. На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется. Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».



#### 5. «Паровоз»

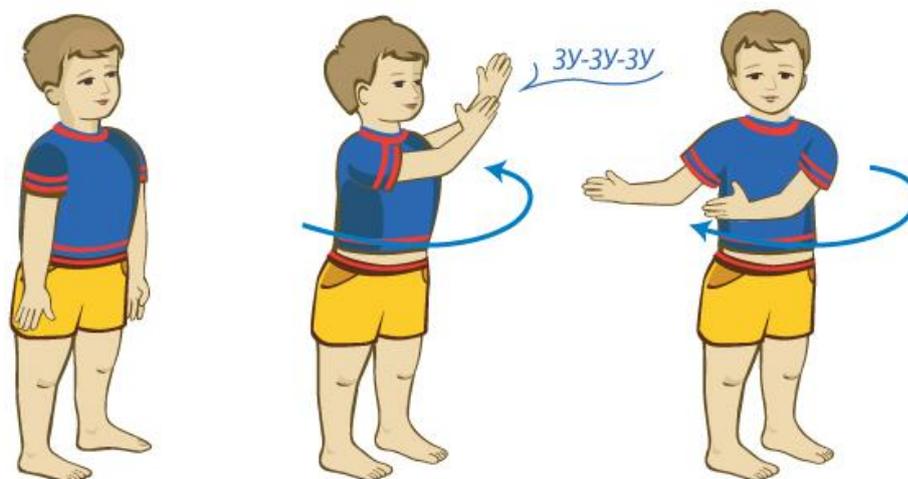
Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох.



#### 6.«Косим траву».

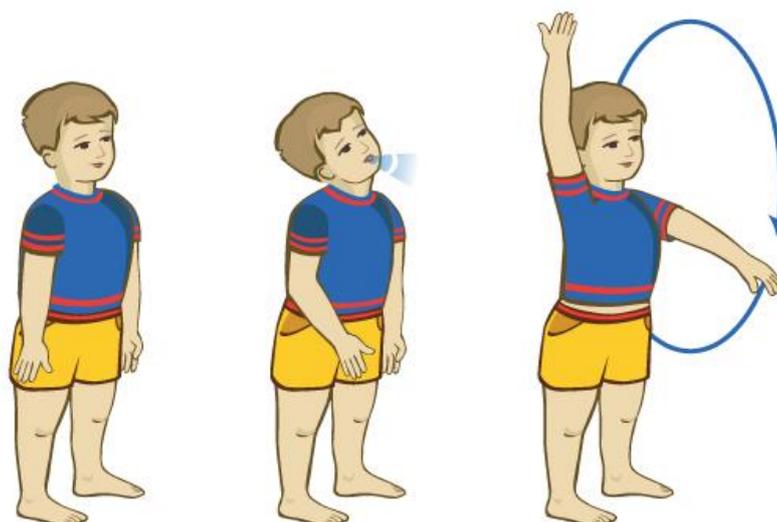
При этом упражнении ребенок изображает движения косаря. Сначала он стоит, поставив ноги на ширине плеч и опустив руки. На вдохе он отводит

руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой. На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



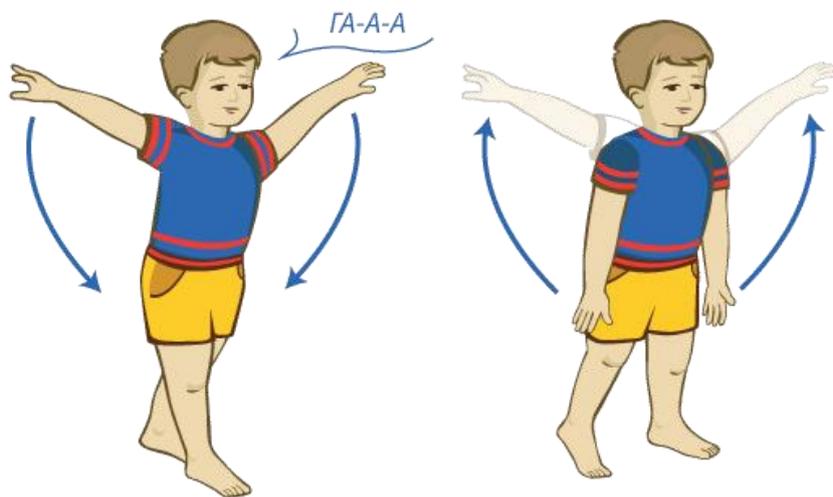
### 7.«Ветер»

Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



### 8.«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



### 9.«Кипящая каша»

Это упражнение может не сразу получиться у ребенка. Ведь живот должен выпячиваться (надуваться) на выдохе и втягиваться на вдохе. На выдохе дополнительно нужно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара. Упражнение делается сидя. Одна рука на груди, другая – на животе.



### 10.«Насос»

Исходное положение – стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.

