

Комплекс дыхательных упражнений для детей от 2 до 4 лет

Воздушный шарик

Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

Волна

Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох-руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох-руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з»

Часики

Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».

Водолаз

Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

Паровозик

Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух» Затем останавливается и

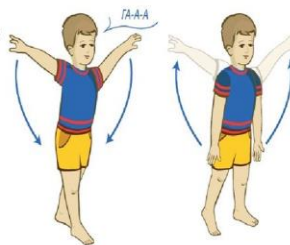
произносит: «Ту-ту-туу»

Вырасту большими

Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох- подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох- руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «У-х-х-х». Данные упражнения нужно выполнять по 4- 6 раз каждое. Если ребенок устал, делается небольшой перерыв.

«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».



«Кипящая каша»

Исходное положение:

сидя, одна рука на груди, другая – на животе.

Вдох и на выдохе дополнительно продолжительно произносить «ф-ф-ф», изображая выход пара.

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «ПЕРВЫЕ ШАГИ»



«Роль дыхательной гимнастики в закаливании и оздоровлении детей».



Инструктор по физической культуре: Муртазина Р.А.

Хорошим способом повысить иммунитет без препаратов, восстановить дыхательную систему после пневмонии и других заболеваний дыхательной системы, а так же предотвратить частые простудные заболевания является дыхательная



зарядки. А можно заниматься дыханием отдельно.

Наша задача- научить ребенка хорошо очищать легкие.



Понять, что такое дыхание, поможет игра с одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Внимание! Если вы заметили, что ребенок часто стал дышать или побледнел-прекратите упражнение, паниковать не стоит, просто сделайте следующее упражнение: складываем ручки, как при умывании водичкой и окунием в них личико ребенка, при этом делаем глубокий

вдох и выдох. Повторяем 2-3 раза и улыбаемся.



**Дыхательная гимнастика
Для усиления
закаливающего эффекта
процедура завершается
дыхательной гимнастикой.
Изображая ветер, ребенок
дует на подвешенные на
нитках листочки и
ленточки, надувает
воздушный шарик. Эти
упражнения улучшают
кровообращение в верхних
отделах дыхательных путей,
повышают устойчивость
организма к холоду,
инфекциям, недостатку
кислорода.**

Выполнять ее совсем несложно, к тому же если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится замечательное времяпровождение.

В **теплое время** года дыхательные упражнения для детей лучше всего проводить на свежем воздухе.

В **холодный период** перед началом занятий следует проветрить комнату.

Можно выполнять дыхательную гимнастику в начале комплекса физических упражнений утренней