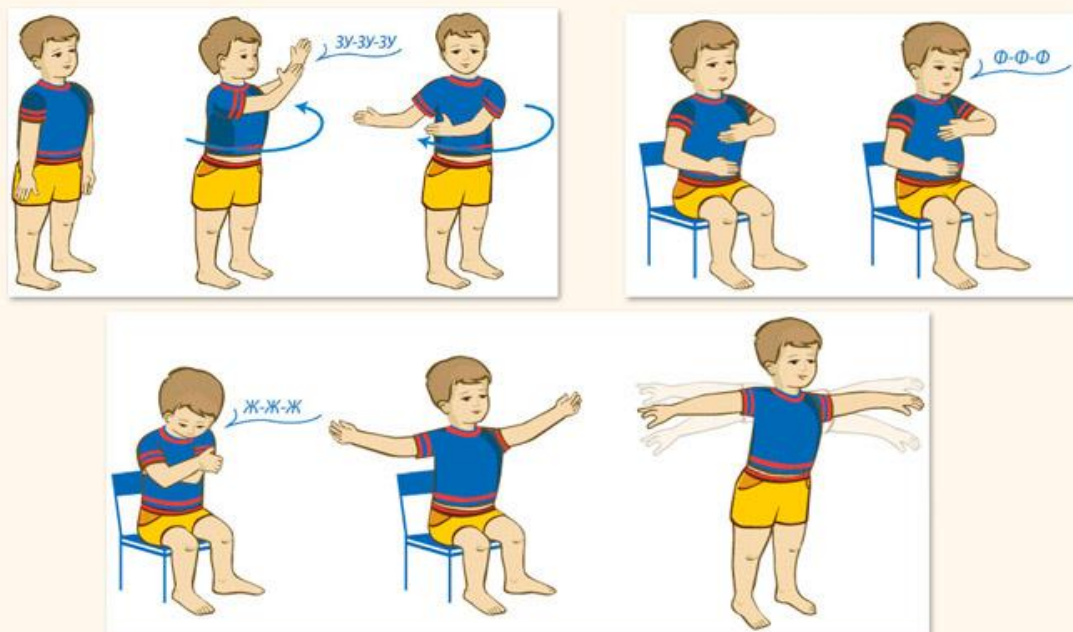


Дыхательные игры - упражнения

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



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 пытит маленький ежик.

«Ветерок» Ребенок, вдыхая носом, плавно отводит плечи назад, соединяя лопатки. Затем вытягивает губы трубочкой и медленно выпускает через нее воздух тонкой струйкой, расслабляя плечи.

«Ворона» Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч, руки опущены. На вдох он поднимает вверх руки-«крылья», на выдох опускает и произносит: «Кур-кар».

«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».

Каждое упражнение желательно выполнять 2 раза в день по 3-5 раз.