Дыхательные игры-упражнения

музыкальный руководитель Минулина Т.Ю

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.

«Трубач»
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.