

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

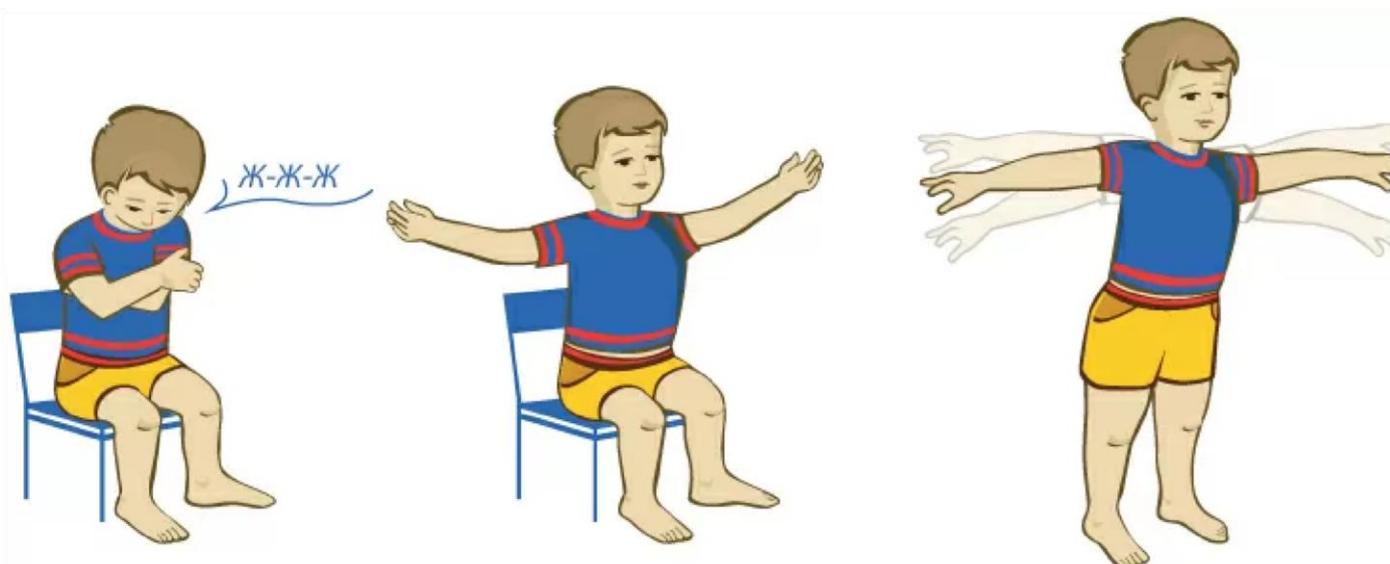
● «КУРОЧКИ»

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.



● «ПЧЕЛКА»

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.



«

»

● «ЗАЙЧИК И МИШКА»

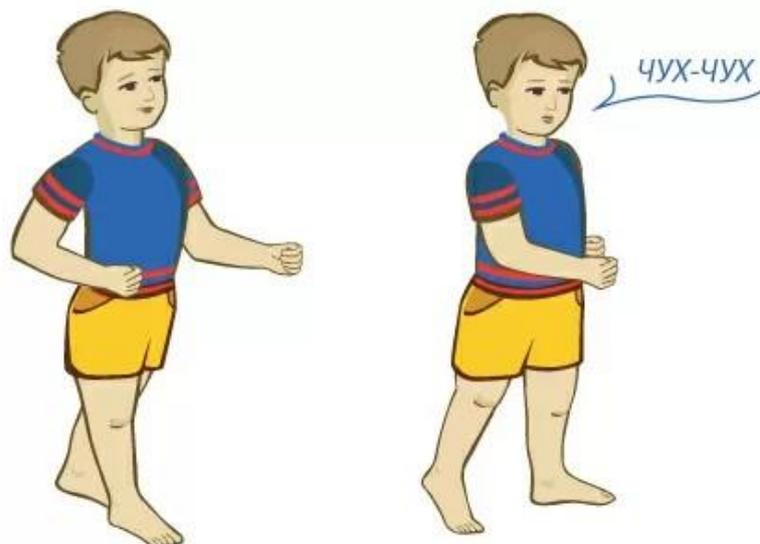
Ребенок должен показать, какие дома у зверей и как зайчик и мишка ходят в гости друг к другу (ходьба на носочках). У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох. А у зайчика домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между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



**«У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Мишка наш пошел домой,
Да и крошка зайныка»**

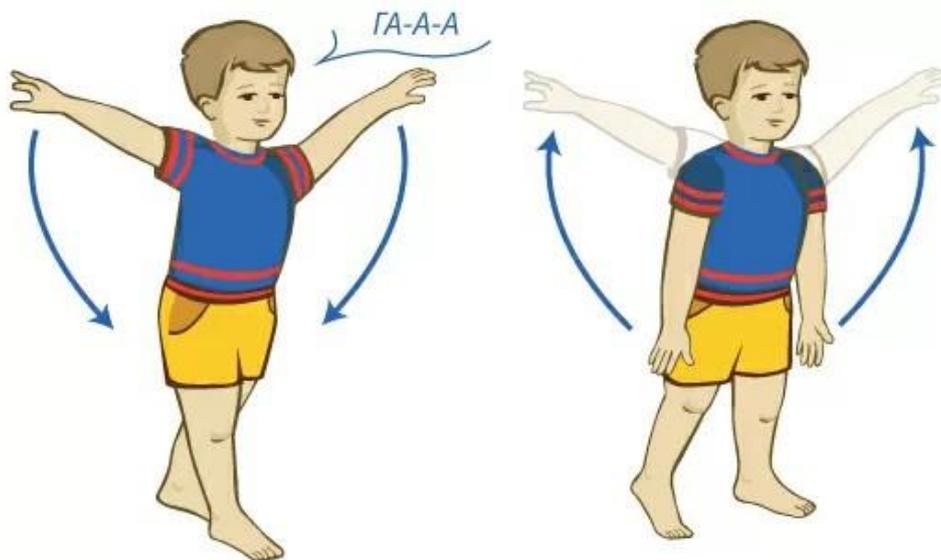
● «ЧУХ-ЧУХ, ПАРОВОЗ!»

Веселая и полезная игра. 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.



● «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».



● «ЛЯГУШОНОК»

Это упражнение особенно понравится ребенку. Слегка присев и сделав при этом вдох, нужно прыгнуть вперед, будто бы на другую болотную кочку. Приземлившись, на выдохе ребенок должен громко и сильно квакнуть.



**«Теплый дождик капает,
Выросла трава.
Лягушонок квакает: ква-ква-ква.
Надоела мошкара,
Проглотить её пора»**

● «ХОДЬБА»

Начинать и завершать комплекс гимнастических упражнений можно ходьбой. При этом дыхание должно быть ритмичным, с полными вдохами через нос. Ребенка просят ходить на носочках (одновременно вытягивая руки вверх), на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Обязательно нужно следить за осанкой, чтобы плечи были опущены и отведены назад, лопатки сближены. Такое положение разворачивает грудную клетку и заставляет диафрагму активно участвовать в дыхании.



Упражнение «КОТЕНОК»

Ребенок встает на колени, упершись ладонями в пол, ловим свой хвостик. А теперь закроем глазки и подставим спинку хозяйке погладить (прогибаемся). При виде собаки котенок меняет позу (выгибаем спину). Медленно, растягиваем мышцы спины.

**«Я маленький котенок,
Веселый и смешной.
Я серенький котенок,
Забавный, озорной.
Хозяйку я свою люблю,
«Мур-мур» ей песенку пою.
А если встречу псину,
Тотчас же выгну спину.
Стану я шипеть, фырчать,
Чтоб собаку напугать»**