



## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

*играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников:*

- повышает общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям;
- развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшают лимфо - и кровообращение в легких.

### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

«ЗАДУЙ СВЕЧКУ». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться

### **УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦЫ НОСОГЛОТКИ И ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

«ЁЖИК». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«УШКИ». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

### **ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 1 «В ЛЕСУ»**

Дети ходят по площадке вокруг расставленных предметов. Останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у! А-у-у-у!»

### **ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 2 «ГУСИ - ЛЕБЕДИ»**

Дети медленно ходят по площадке, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: «Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!».

### **ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 3 «ВО САДУ ЛИ...»**

Дети ходят по площадке, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Взрослый предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».