|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6. Дыхательная гимнастика «Пушок»*****Цель:*** формирование дыхательного аппарата.Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.https://bionorica.ru/images/rus/ps/bronh/dihat-kompleks/Pamyatka_A6_v2_cs5-03.png | ***В дошкольном возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.Дыхание – основажизни и здоровья человека. В норме у детей параллельно с физиологическимдыханием, формируется иречевое дыхание.*** | **МБОУ «ГИМНАЗИЯ №1»****(ДО «ДЕЛЬФИН»)*****Дыхательные упражнения*** ***и игры******в домашних условиях***C:\Users\User\Desktop\мальчик.pngC:\Users\User\Desktop\девочка.pngСоставила:воспитательШелягина Ю.А |
| Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.http://www.69.dou.spb.ru/images/Dyhanie.pngРебенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов.При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:\* не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;\* одежда не должна стеснять движений;\*не заниматься сразу после приема пищи;\*не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.Следите, чтобы ребенок при выдохе:– не напрягал мышцы и не поднимал плечи;– во время выдоха не добирал воздух;– не надувал щеки, а губы слегка вытягивал вперед.Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут. | 1. **Дыхательная гимнастика «Качели»*****Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:*Качели вверх*(вдох)*,**Качели вниз*(выдох)*,**Крепче ты, дружок, держись.***2. Дыхательная гимнастика «Насосик».*****Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.**3. Дыхательная гимнастика «Пузырики»*****Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.Picture background | **4. Дыхательная гимнастика «Мышка и мишка»*****Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза**5. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»*****Цель:*** формирование дыхательного аппарата.Сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. |