|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.png  Составила:  воспитатель  Шелягина 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. |