

## Памятка

*С помощью этих упражнений ваш ребенок не только оздоровится, а будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!*

*Будьте здоровы!*



## «Весёлая дыхательная гимнастика»



## ***Уважаемые родители!***

*Предлагаем вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (подходит для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.*

*Выполнять лучше до завтрака или после ужина.  
Итак, проветрите помещение и приступайте.*

### **Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ**

Делаем глубокий вдох через нос, надуваем «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### **Упражнение 2. НАСОСИК**

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза

### **Упражнение 3. ГОВОРИЛКА**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.  
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.  
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.  
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.  
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### **Упражнение 4. КУРОЧКИ**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки - «крылья» и опустите голову.  
Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох.  
Повторить 5 раз.

### **Упражнение 5. КАША КИПИТ**

Сеть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза

### **Упражнение 6. СЕМАФОР**

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

### **Упражнение 7. ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК**

Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### **Упражнение 8. СНЕГОПАД**

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать «снежинки» с ладони.

### **Упражнение 9. ПОДУЙ НА ОДУВАНЧИК**

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

### **Упражнение 10. СЕРДИТЫЙ ЕЖИК**

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе «п-ф-ф» — звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» — а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3-5 раз.