

Упражнение 7. «Косим траву»

Предложите ребенку «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Взрослый читает стихотворение, а ребёнок, произнося «зу-зу», машет руками влево – *выдох*, вправо – *вдох*.

«Зу-зу, зу-зу, косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу, и налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу, вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву. Зу-зу, зу-зу»

Пусть ребёнок встряхнёт

расслабленными руками. *Повторить*

3–4 раза.

Предлагаемую дыхательную гимнастику можно выполнять не только дома, а также: на прогулке, в парке, в транспорте, на даче и т. д.

Будьте здоровы!

ГКУ ОРЦ «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

Лесной м-н , д. 2, г.п. Чистые Боры,

Буйский район, Костромская область, 157049

Тел/факс (49435) 3-64-37, 3-64-81, тел. 3-55-95

E-mail: lesnavaskazkabuy@yandex.ru

Департамент по труду и социальной защите
населения Костромской области

Государственное казенное учреждение
«Областной реабилитационный Центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями
«Лесная сказка»

**«Комплекс упражнений
дыхательной гимнастики
для детей раннего
возраста (с 2 лет)»**

г.п. Чистые Боры
2020 год

Уважаемые родители, заболевание дыхательной системы ребенка – наиболее частое заболевание.

Повысить защитную функцию организма, восстановить нормальное дыхание после перенесенных заболеваний, предотвратить простуды можно, выполняя *дыхательную гимнастику*. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки организма. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы.

Лучше всего выполнять дыхательную гимнастику в форме игры. Самым важным является правильность выполнения упражнений:

- вдох должен осуществляться через нос, а выдох через рот;

- при вдохе необходимо следить за плечами ребенка: они не должны подниматься, тело должно сохранять спокойное положение;

- выдох должен быть долгим и плавным, при этом щеки ребенка не должны надуваться.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтобы у ребёнка не было учащённого дыхания, резкого изменения цвета лица, дрожания кистей рук, чувства покалывания и онемения в руках, ногах!

Упражнение 1. «Пузырики»

Попросите ребенка сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырики» и медленно выдохнуть через чуть приоткрытый рот. *Повторить 2–3 раза.*

Упражнение 2. «Насосик»

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

Упражнение 3. «Говорилка»

Взрослый задаёт ребенку вопросы, ребенок на них отвечает:

- Как разговаривает паровозик?

«Ту – ту – ту – ту»

- Как машина 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. «Самолет»

Взрослый рассказывает стихотворение, а ребенок выполняет движения в ритме стиха:

«Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание),

Жужу-жу (делает поворот вправо),
Жу-жу-жу (выдох, произносит «ж-ж-ж»),

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки).

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жужу –жу (выдох, произносит «ж-ж-ж»)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки)».

Повторить 2-3 раза.

Упражнение 5. «Мышка и мишка»

Взрослый читает стихотворение, ребёнок выполняет движения:

«У мишки дом огромный

(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, сделать вдох),

У мышки – очень маленький

(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, сделать 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.

Упражнение 6. «Курочки»

Взрослый выполняет вместе с ребенком. 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.