

Комплекс дыхательных упражнений для детей

При занятиях дыхательной гимнастикой следует выполнять определенные правила:

- *при вдохе плечи не должны подниматься;*
- *вдох делают через нос;*
- *щеки не должны надуваться, на первых занятиях их можно придерживать руками;*
- *выдох должен быть плавным и длительным.*

Комплекс дыхательных упражнений для детей от 2 до 4 лет.

Упражнение 1. «Воздушный шарик». Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.

Упражнение 2. «Волна». Малыш ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-из».

Упражнение 3. «Часики». Малыш стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».

Упражнение 4. «Водолаз». Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

Упражнение 5. «Паровозик». Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Туту-тууу».

Упражнение 6. «Вырасту большим». Малыш стоит прямо, соединив ноги вместе. Руки поднимаются в стороны и вверх. Вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться. Выдох – руки вниз, опускается на ступню, при этом произносит: «Ух-х-х».

Данные упражнения нужно выполнять по 4-6 раз каждое. Если ребенок устал, делается небольшой перерыв.

Комплекс дыхательных упражнений для детей от 5 до 7 лет.

К упражнениям, которые приведены выше, можно добавить следующие.

Упражнение 1. «Хомячок». Ребенок изображает хомячка - надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух.

Упражнение 2. «Роза и одуванчик». Ребенок стоит прямо. Глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик».

Упражнение 3. «Ворона». Малыш стоит, опустив руки и слегка расставив ноги. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Каррррр».

Упражнение 4. «Курочка». Малыш садится на стул, опустив руки. Быстрый вдох – руки поднимаются ладонями вверх к подмышкам (крылышки). Выдох – руки опускаются, поворачивая ладони вниз.

Упражнение 5. «Надуй шарик». ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Упражнение 6. «Жук». Малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».