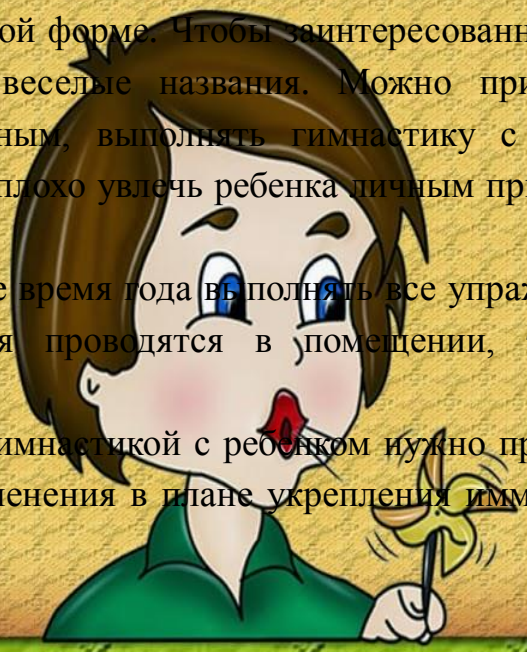
Дыхательная гимнастика

Разновозрастная группа «Всезнайки»

Воспитатели:
Черпинская О.В.
Замятина Л.Г.

Дыхательная гимнастика

- Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при входе, расширяя при этом грудную клетку, а на выходе освобождать легкие остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выхода, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.
- Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересованность ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумать свои упражнения, аналогичные стандартным, выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.
- Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.
- Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будет видны после длительного курса.



„Петух”

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.
И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить
1-поднять руки встороны (вдох)
2-хлопнуть руками по бедрам
«ку-ку-ре-ку(выдох)
5 раз

„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.
И.п.- руки на поясе (вдох).
1-наклон вправо (выдох).
2-И.п.(вдох).
3 -наклон влево (вдох)
4-И.п.

„Ветер"

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.

И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз

„Гуси летят”

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.
1- руки поднять встороны (вдох).
2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)
4 раза

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.
И.П.- основная стойка.
1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.
2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.
7 раз

„Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.
И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.
1-правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом).
2-левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука р-р-р
7 раз

„Удивимся”

Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.
И.п.- встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.
1- медленно поднять плечи, одновременно делать выдох.
2-И.п.
7 раз

„Вырасти большой”

Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
И.п.- основная стойка.
1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
5 раз

„Часики”

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз