

Дыхательная гимнастика



Правильное дыхание помогает поддерживать работоспособность. Дыхательную гимнастику особенно полезно проводить при недостатке прогулок на свежем воздухе. При правильном дыхании все клетки организма получают достаточное количество кислорода. Слаженное дыхание помогает работе нервной системы и улучшает сопротивляемость болезням.

При умственном утомлении дыхательная гимнастика полезна и взрослым, и детям.

Некоторые упражнения для дыхательной гимнастики

По волнам

В положении лежа ребёнок должен медленно и глубоко вдыхать и выдыхать. При этом у него на животе лежит мягкая игрушка, которая покачивается, как на волнах.

Ворона

Ребёнок стоит, широко расставив ноги. Делая широкий взмах руками, нужно глубоко вдохнуть, а на выдохе произнести «кар-р-р!».

Путешествия тучки

Тучка – это кусочек ваты. Его нужно передвигать дыханием. Дается задание двигать тучку медленно и быстрее. Чтобы она двигалась медленно, нужно дуть медленно и постепенно, чтобы быстрее – дуть сильнее.

Листопад

Понадобятся маленькие листочки из бумаги, подвешенные на ниточках. Ребёнку предлагается подуть на них. Сначала нужно подуть слегка, делая легкий ветерок. Потом можно устроить ураган, подув очень сильно. Такие упражнения являются не только дыхательной гимнастикой, но и артикуляционной

