

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Воспитатель МБДОУ МО г.Краснодар
«Центр развития – детский сад №173»
Наталья Владимировна Панченко

Почему дыхательная гимнастика полезна для малыша?

Дыхательная гимнастика помогает развить незрелую дыхательную систему ребенка и укрепляет его иммунитет. Приучает малыша правильно дышать и развивает артикуляционный аппарат.

Уделять дыхательной гимнастике двухлетнего малыша достаточно 10–20 минут в день. Но результат будет ощутимым. Не занимайтесь сразу после еды, пусть пройдет хотя бы час после приема пищи. Занятия можно проводить на природе – это идеальный вариант. Если в помещении – обязательно проветрите его, чтобы воздух был свежим.

Важно, чтобы родители делали упражнения вместе со своим малышом. Называйте вслух упражнения, которые будете делать. Как правило, они имеют забавные названия. Или придумывайте им свои смешные названия. Тогда гимнастика будет проходить веселее.

Упражнений для дыхательной гимнастики множество. Вы можете выбирать те, которые нравятся вам и которые ваш малыш выполняет с удовольствием. Это должна быть не повинность, а игра.

«Воздушные шары»

Выполнять в ходьбе по площадке.

1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произносятся «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).



«Ворона»

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произносятся «кар-кар-кар».



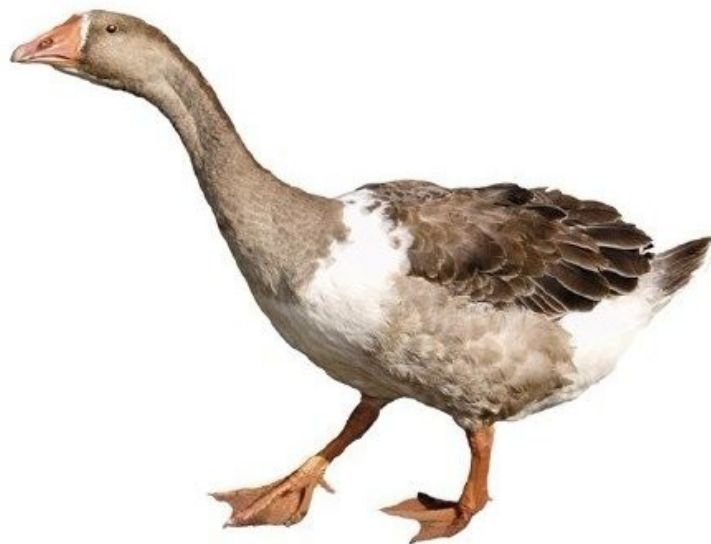
«Заводные машинки»

И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».



«Гуси»

На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, на выдохе произносить «Ш-Ш-Ш».



«Вырасту большой»

И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».



«Каша кипит»

И.п.: о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

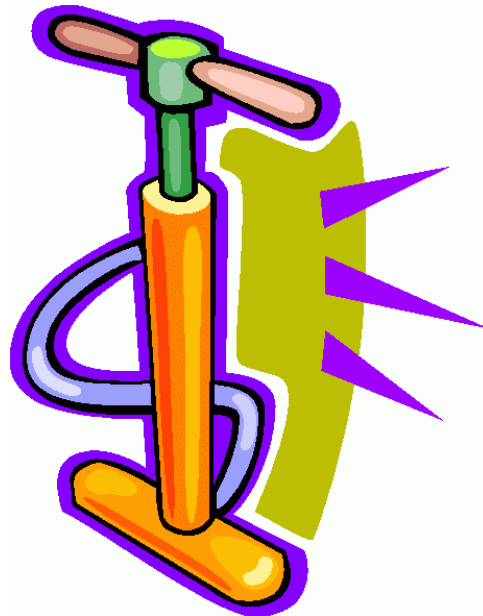


«Насос»

И.п. – стоя, ноги слегка расставить,
руки на поясе

1 – приседаем, руки вниз «с-с-с» (выдох)

2 – выпрямляемся в и.п. (вдох)



«Паровоз»

И.п. – идет по кругу, руки согнуты в локтях

1 – (вдох)

2 – взмах рукой «ту-ту» (выдох)



«Петушок»

И.п. – стоя, ноги слегка расставить

1 – руки в стороны (вдох)

2 – хлопок по бедрам «Ку-ка-ре-ку»(выдох)



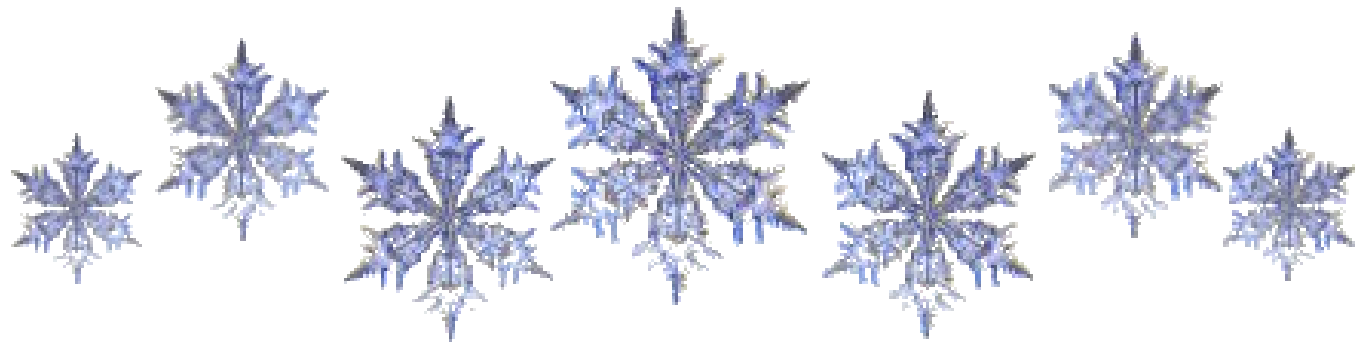
«Цветок»

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).



«Снежинки»

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).



«Дровосек»

Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».



«Часики»

И.п. – стоя, ноги слегка расставить

1 – взмах руками вперед «тик» (вдох)

2 – взмах руками назад «так» (выдох)



«Бабочки полетели»

Сидя за столом, положить перед собой бабочку (из бумаги). Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.



«Дерево на ветру»

И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

