Чтобы вдох и выдох были легкими,

Помни, что ты дышишь легкими.

Дыхательную разминку делать можем!

Она, безусловно, нам поможет!

Вдохнув, секундочек на 10,

Дыхание можешь задержать,

А на 11-ой секунде –

Спокойно можешь выдыхать!

Белякова Олеся

Автор: Гладких Илья, 7лет

«МБОУ «Прогимназия «Радуга»

Педагог: Каширина

Евгения Ивановна

Памятка по проведению дыхательных упражнений

1.Перед проведением дыхательных упражнений необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2.Дыхательные упражнения не рекомендуется проводить после приёма пищи. Лучше проводятся натощак.

3.Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4.Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

5.Дозировать количество и темп проведения упражнений.

6.Не переутомляться, при недомогании отложить занятия.

Буклет для родителей и педагогов

Дыхательная гимнастика

Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Жук**.

ИП: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у, посижу и пожужжу».

- Вырасти большой.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

На выдохе произнести «у-х-х-х!» или «ха!»

- **Надуй шарик**.

ИП: 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.

- **Часики**.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

- **Паровозик**.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу».

- **Трубач**.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».

- **Качели.**

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

- **Ворона**.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

- **Бегемотик**.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики,
потрогали животики.
То животик поднимается **(вдох),**
То животик опускается **(выдох).**