**Дыхательная гимнастика как одна из форм физического развития детей младшего возраста.**

Каждые родители желают, чтобы их ребенок развивался наилучшим образом и рос здоровым и сильным, но не все знают, что огромную пользу в данном случае могут принести упражнения дыхательной гимнастики.

**Дыхание –** единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы. Обучение правильному дыханию – одна из основных форм физического воспитания детей младшего возраста.

Правильное дыхание, как и правильное питание, необходимо для здоровья ребенка. Поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо уже с младенческого возраста. Когда малыши подрастают, можно заниматься развитием дыхательного аппарата в различных игровых упражнениях. Например, можно предложить ребеночку подуть на одуванчик.



К таким упражнениям можно отнести пускание мыльных пузырей,



задувание свечи, нюхание цветов.



Хочу предложить несколько игровых упражнений на развитие дыхательного аппарата, которые вы со своим малышом можете выполнять у себя дома.

***Воздушный шарик***

Ребенок должен лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Просим

его представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Теперь на

вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом

сдуваем шарик – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать

через нос, а выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот

небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается

при дыхании.

***Часики***

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Попросим его

изобразить часы. Размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно

произносить «тик-так».



***Вырасту большой***

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх,

на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз,

опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

***Рисунок на окне***

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после

чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

***Снегопад***

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты иди бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.



***Я ветер***

Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее,

чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий

кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

