***Дыхательная гимнастика***

***Задачи:*** *1. Укрепление здоровья детей*

*2.Развитие выносливости детского организма при*

*изменяющихся условиях внешней среды.*

*3.Повышение сопротивляемости детского организ*

*ма к различным заболеваниям.*

***Цель:*** *Профилактика простудных заболеваний.*

*Укрепление здоровья детей.*

***«Ушки»***

*- наклон головы в сторону шумных вдох, выдох пассивный,*

*когда возвращается в и. п. произнести слово 3 – 4 раза*

***«Нюхать кулак»***

*- подносим поочередно кулак к носу и шумно нюхаем – вдох,*

*выдох пассивный 3 – 4 раза*

***«Маленький маятник»***

*- движение головы вверх – шумный вдох, вниз в и. п. пассив –*

*ный выдох*

***«Движение руками согнутыми в локтях»***

*- обнять себя – шумный вдох, пассивный выдох, счет, руки*

*в сторону*

***«Насос – колесо накачать»***

*- руки сложить одна на другую, вниз наклон, вниз – шумный*

*вдох, выпрямиться под счет, пассивный выдох*

***«Гудок паровоза»***

*-через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1 – 2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «У» (выдох удлинен)*

***«Филин»***

*- сидит Филин на суку, и кричит: «Бу – бу – бу» (вдох, выдох со звуком)*

***«Чайник»***

*- чайник на плите стоял (вдох)*

*через носик пар пускал*

*«паф – паф –паф (выдох)*

***«Чудо – нос»***

*-носиком дышу свободно, глубоко и тихо, как угодно. Выполняю задание задержу дыхание*

*1,2,3,4 – снова дышим глубже, шире.*

***«Дракончик»***

*- 1 – 4 глубокий вдох через нос, 5 – 8 похлопать пальцем по правой половинке носа, на выдохе, произносить «м – м- м»;*

*то же с другой стороны.*