|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **"Пузырики"**  Ребенок делает глубокий вдох носом, надувает щечки-«пузырики» и медленно выдыхает воздух приоткрытым ртом. Упражнение можно повторить 2 – 3 раза.  **"Трубач"** Выполняется сидя. Ребенок складывает кисти рук  в трубочку, подносит ко рту и  поднимает практически кверху. На медленном выдохе произносит «пфффф», «пфффф». Повторить 4 – 5 раз.  **"Паровозик"**Малыш ходит по комнате, попеременно двигая согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 – 30 секунд.  **"Часики"**Ребенок стоит прямо, ноги расставлены на ширине плеч, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед-назад, он произност «тик-так, тик так». Повторять 10–12 раз.  **"Потягушки"**Ребенок стоит в положении ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе нужно хорошо потянуться, подняться на носки, на выдохе – опустить руки вниз, встать на всю ступню, произнося «ууууууухххххх». Упражнение повторяется 4 – 5 раз. | **"Гуси-лебеди"**Малыш медленно ходит, поднимая руки в стороны на вдохе, опуская вниз на выдохе, и произнося при этом «гууууууу». Выполняется в течение 1 – 3 минут.   Все эти и подобные упражнения лучше всего выполнять на открытом воздухе во время прогулки или в хорошо проветриваемом помещении. Своевременная тренировка дыхания укрепит здоровье вашего малыша, поможет ему стать сильнее и крепче.  Источник: <http://agulife.ru/calendopedia/baby-older/health/94598/> | C:\Users\Андрей\Desktop\251.jpg |
| Правильное  дыхание – лучшая профилактика болезней дыхательных органов. Ну а если ваш  малыш с раннего возраста подвержен  простудам или страдает от приступов  астмы, то улучшить его самочувствие или даже окончательно справиться с проблемой вам поможет дыхательная гимнастика.  Упражнения для развития речевого дыхания  **Дышим правильно**  Основа правильного дыхания заключается в том, чтобы впустить в легкие воздух и насытить кровь в легочных альвеолах кислородом. Дыхательный цикл состоит из двух действий: вдоха, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдоха, когда легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух, а грудная клетка возвращается к своему обычному объему.  Понять, правильно ли дышит ваш ребенок, можно по ряду признаков, в том числе и по внешнему виду малыша. У детей с проблемами дыхания, как правило, слабо развита грудная клетка, узкие плечи, рот открыт, движения часто нервозные.  Одна  из основных задач дыхательной гимнастики – научить малыша дышать носом и хорошо очищать легкие. | Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается изрядное количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового воздуха в достаточном объеме. В результате кровь получает значительно меньше кислорода, а это может негативно сказаться на работе всех жизненно важных систем маленького организма.  Специальные упражнения разовьют дыхательную систему ребенка, укрепят иммунитет и станут прекрасным дополнением к основному лечению, если малыш страдает от простудных заболеваний или болезней дыхательных путей.  **Тренировка  дыхания**  Самое простое и эффективное упражнение для тренировки вдоха – игра в «цветы». Предложите ребенку понюхать какой-нибудь цветок так, чтобы его рот был закрыт, а вдох он делал носом. Объясните малышу разницу между понятиями «нюхать», то есть чувствовать запах, и «дышать».  На прогулке в парке или за городом опишите ребенку запахи, которые вы ощущаете – мокрой травы, опавших листьев, морозной свежести, пусть малыш почувствует их вместе с вами. | Это будет полезно не только для дыхания, но и для общего развития крохи.  Еще одно полезное  упражнение для тренировки выдоха – сдувать пушинки одуванчика со стебелька сначала ртом, затем поочередно каждой ноздрей. Аналогичное упражнение можно провести с задуванием свечи или с выдуванием разноцветных мыльных пузырей – эта игра особенно восхищает и веселит малышей, да и вам доставит немало интересных и радостных впечатлений.  **Дыхательные упражнения**  Специальные упражнения для улучшения дыхания  специалисты рекомендуют детям от двух лет. Их следует выполнять ежедневно до завтрака или после ужина. Однако помните, что дыхательная гимнастика требует от малыша значительных усилий и быстро утомляет, поэтому оптимальное время одного занятия должно составлять не более 5 – 10 минут.  Вот несколько упражнений, на основе которых вы можете сами придумать  различные вариации, чтобы гимнастика не приедалась крохе. |