

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей.

1. Большой и маленький

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторить с ребенком 5-6 раз.

3. Летят гуси

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, словно крыльями.

Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторить с ребенком 8-10 раз.

4. Аист

Стоя прямо, развести руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксировать положение на несколько секунд. Держать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторить с ребенком 6-7 раз.

5. Дровосек

Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки, на выдохе, опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторить с ребенком 6-7 раз.

6. Мельница

Встать: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращать прямыми руками,

произносятся на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче.

Повторить 7-8 раз.

7. Конькобежец

Расположить ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р".

Повторит 5-6 раз.

8. Сердитый ежик

Встать, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторить 3-5 раз.

9. Лягушонок

Расположить ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторить его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгнуть вперед. Приземлившись, "квакнуть".

Повторите 3-4 раза.

10. В лесу

Представить, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо.

Повторить 5-6 раз.

11. Веселая пчелка

На выдохе произнести "з-з-з". Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик

Сидя на полу, сложить ноги перед собой ступня к ступне. Руки положить на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Набрать полную грудь воздуха, плечи расправить, голову гордо поднять вверх, на выдохе опустить вниз, прижаться головой к ступням.