

Дыхательная гимнастика для малышей

*МБДОУ №3 д/с «Ромашка»
вос-ль: Кондрашева И.П.*

*Дыхание таит двойную милость,
И вдох, и выдох в нем!
Чудесна перемена эта!
Всевышнему мы славу шлем
За то, что вслед за вдохом
Он дарит выдох нам.*

И.В.Гёте



Цель: сохранение и укрепление здоровья детей

Задачи:

- ***повышение общего жизненного тонуса;***
- ***активизация физиологических процессов и дыхания;***
- ***нормализация тонуса дыхательных мышц;***
- ***закрепление правильных навыков дыхания в покое и в движении.***



От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их развивать.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходимы специальные дыхательные упражнения.



Дыхательная гимнастика "Поиграем с носиком"



**Подходи ко мне дружок,
И садись скорее в кружок.
Носик ты быстрее найди,
И ребятам покажи.**





Упражнение "Мыльные пузыри"

Если дунуть посильней,
Будет много пузырей!
Раз, два, три, четыре, пять,
Ни за что их не поймать.

Л. Гуляева



Упражнение "Весёлые музыканты"



**Дудочку - погудочку
Смастерил я сам.
Подражает дудочка
Разным голосам.**

М.Пляцковский

Упражнение "Снежинки"

**На полянку, на лужок,
Тихо падает снежок.
И летят снежинки-
Белые пушинки!**



Спасибо за внимание!!!

