

# 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!!!*

