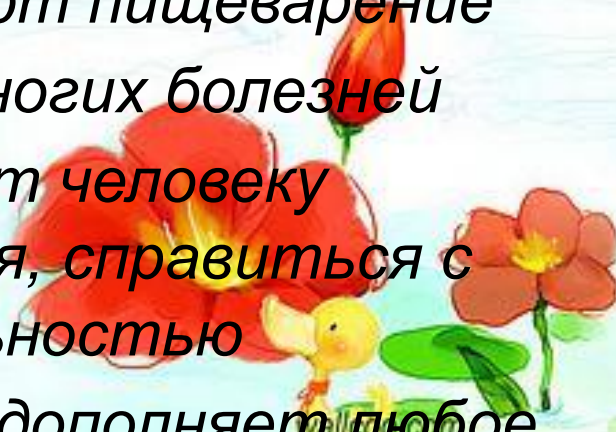
A whimsical illustration featuring a young child with brown hair peeking out from a large pink flower. To the right, a small yellow duck and a white chick are depicted. The background is a light blue and white wavy pattern with small blue dots.

**«Дыхательная система
ребёнка устроена Природой
чрезвычайно сложно и
мудро.**

**Главная задача родителей –
сохранить её здоровой»**



Почему нужна дыхательная гимнастика?

- Дыхательные упражнения насыщают организм кислородом
 - Стимулируют работу сердца, головного мозга, нервной системы, улучшают пищеварение
 - Избавляют человека от многих болезней
 - Медленный выдох помогает человеку расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью
 - Дыхательная гимнастика дополняет любое лечение (медикаментозное, физиотерапевтическое, гомеопатическое)
- 

The background features a light blue wavy pattern. In the top left, a child with brown hair is peeking out from a large pink flower. A small yellow duck is in the center. In the bottom right, there are several red flowers of different sizes.

Техника выполнения дыхательной гимнастики с детьми

- **Воздух набирать через нос**
- **Плечи не поднимать**
- **Выдох должен быть длительным и плавным**
- **Необходимо следить за тем, чтобы щёки не надувались (для начала их можно придерживать руками)**

A baby with brown hair is peeking out from inside a large, vibrant pink flower with yellow stamens. The background is a light blue and white wavy pattern.

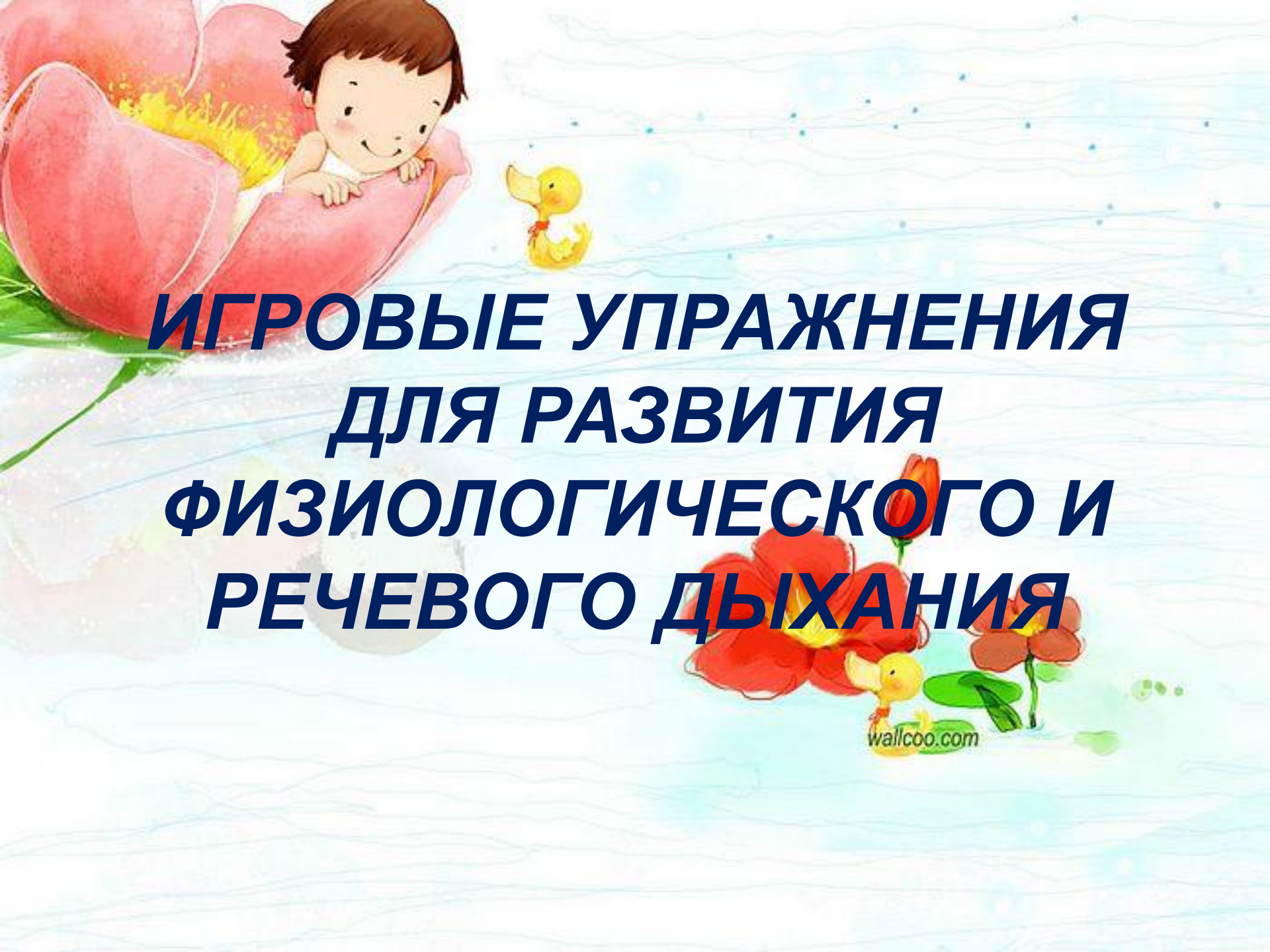
□ Заниматься до еды

□ В проветренном помещении или при открытой форточке

□ Заниматься в свободной не стесняющей движений, одежде

□ Выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут.



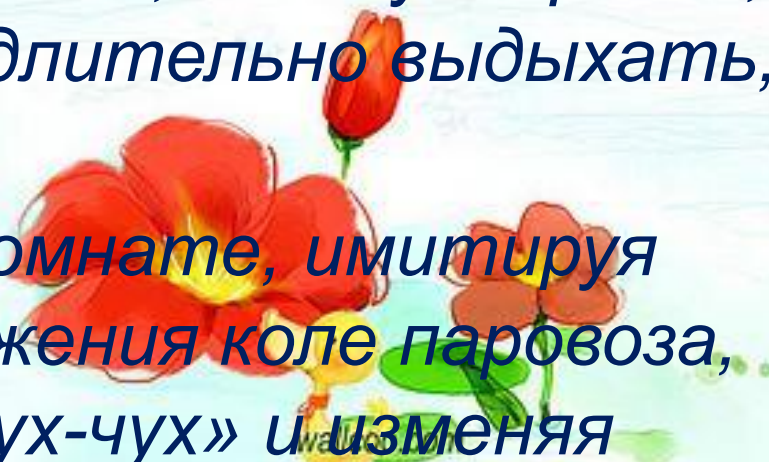
The background features a light blue and white wavy pattern representing water. In the top left, a child with brown hair is smiling and sitting inside a large pink flower that serves as a boat. A small yellow duck is swimming in the water to the right. In the bottom right, there are several red flowers and another small yellow duck. The text is centered in the middle of the image.

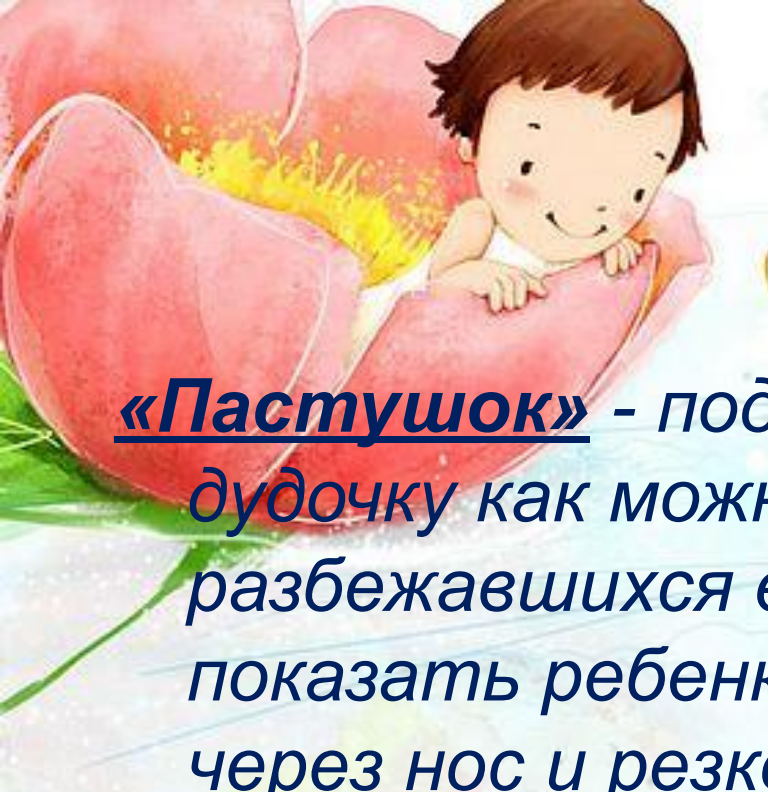
**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И
РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**



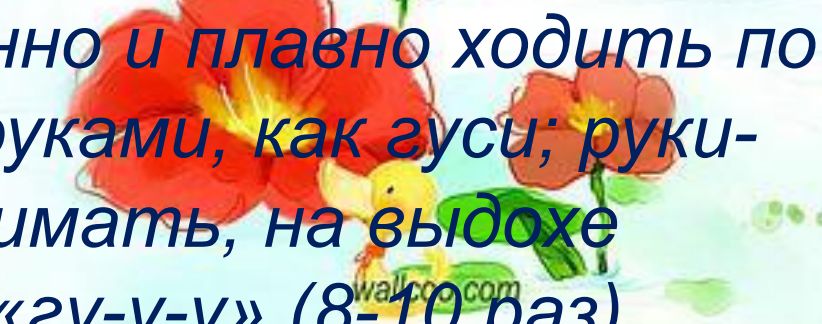
«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдохнуть, «гасить свечу».

«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.





«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.



«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).



«Охота» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

«Шарик» - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.





«Каша» - вдохнуть через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз!

«Покатай карандаш» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.





***Спасибо за внимание и
будьте здоровы!***



wallcoo.com