
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)
- 



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. A small yellow duck is positioned to the right of the baby.

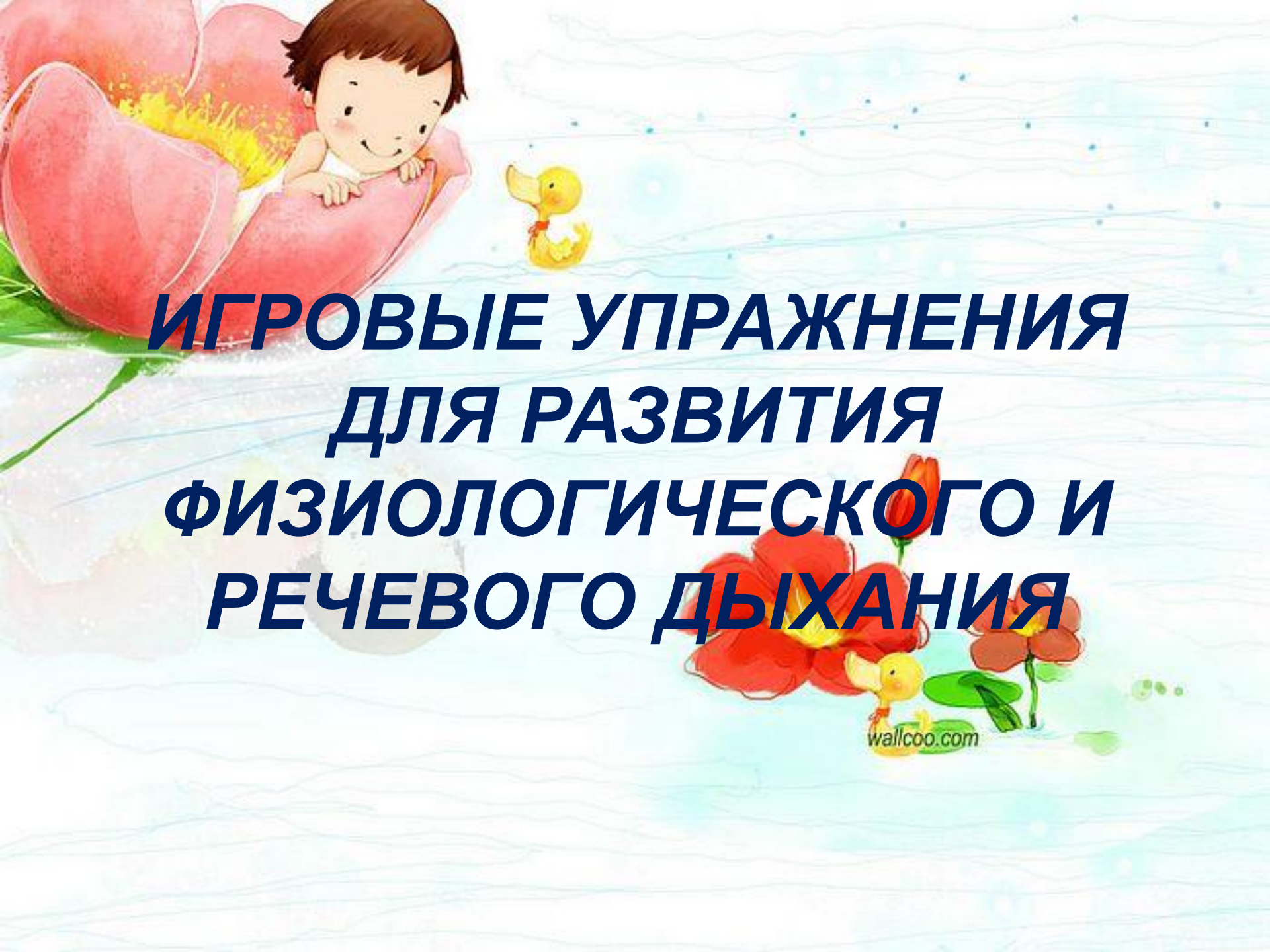
□ Заниматься до еды

□ В проветренном помещении или при открытой форточке

□ Заниматься в свободной не стесняющей движений, одежде

□ Выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут.



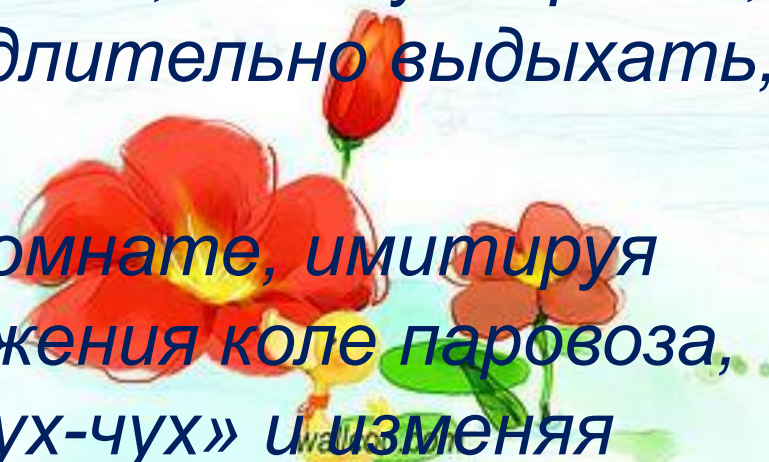
The background features a light blue and white wavy pattern representing water. In the top left, a child with brown hair is sitting inside a large pink flower that has been cut out to serve as a boat. A small yellow duck is swimming in the water to the right of the child. In the bottom right corner, there are several red and orange flowers with green leaves, and a small yellow duck is swimming near them. The text is centered in the middle of the page.

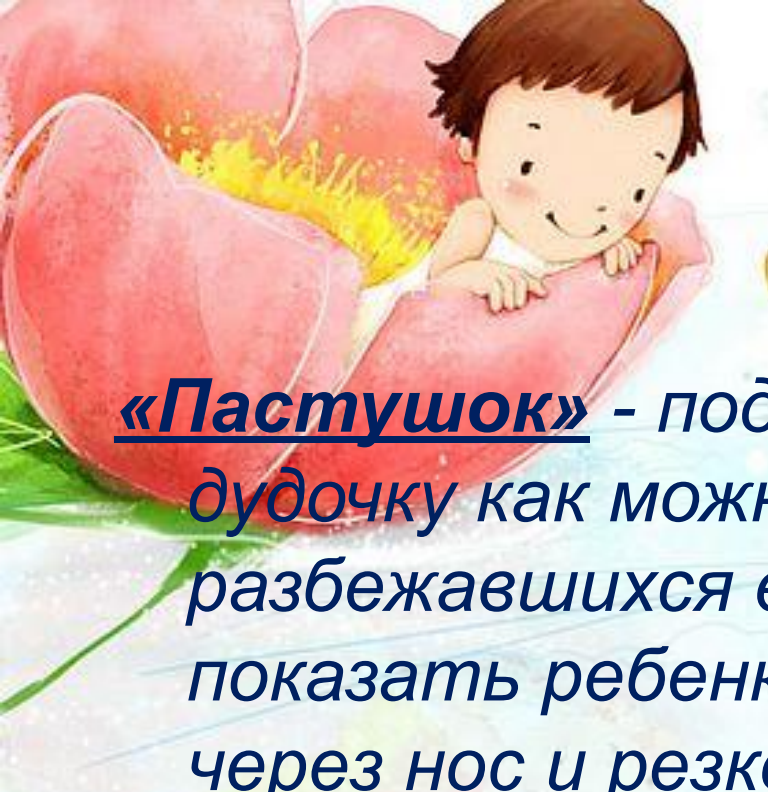
**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И
РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**



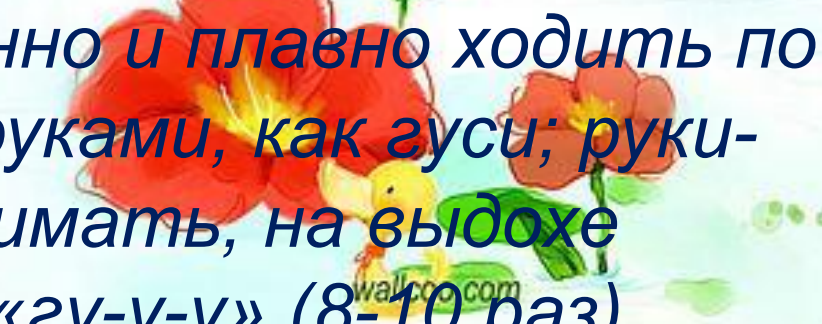
«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдохнуть, «гасить свечу».

«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