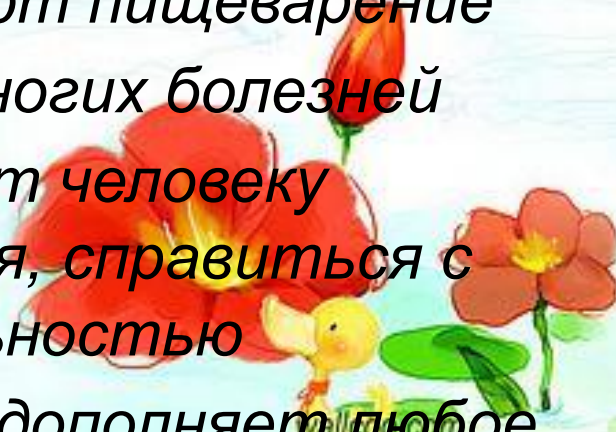
A whimsical illustration featuring a young child with brown hair peeking out from inside a large, vibrant pink flower. To the right, a small yellow duck with a red collar stands on a light blue, wavy background that resembles water. Below the duck, a small white chick is visible. The overall scene is bright and cheerful.

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

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

A child with brown hair is sitting inside a large, pink, stylized flower. The background is light blue with wavy lines and small white dots.

# 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)
- 
- A cluster of red and pink flowers with green leaves and a small yellow chick-like character.

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

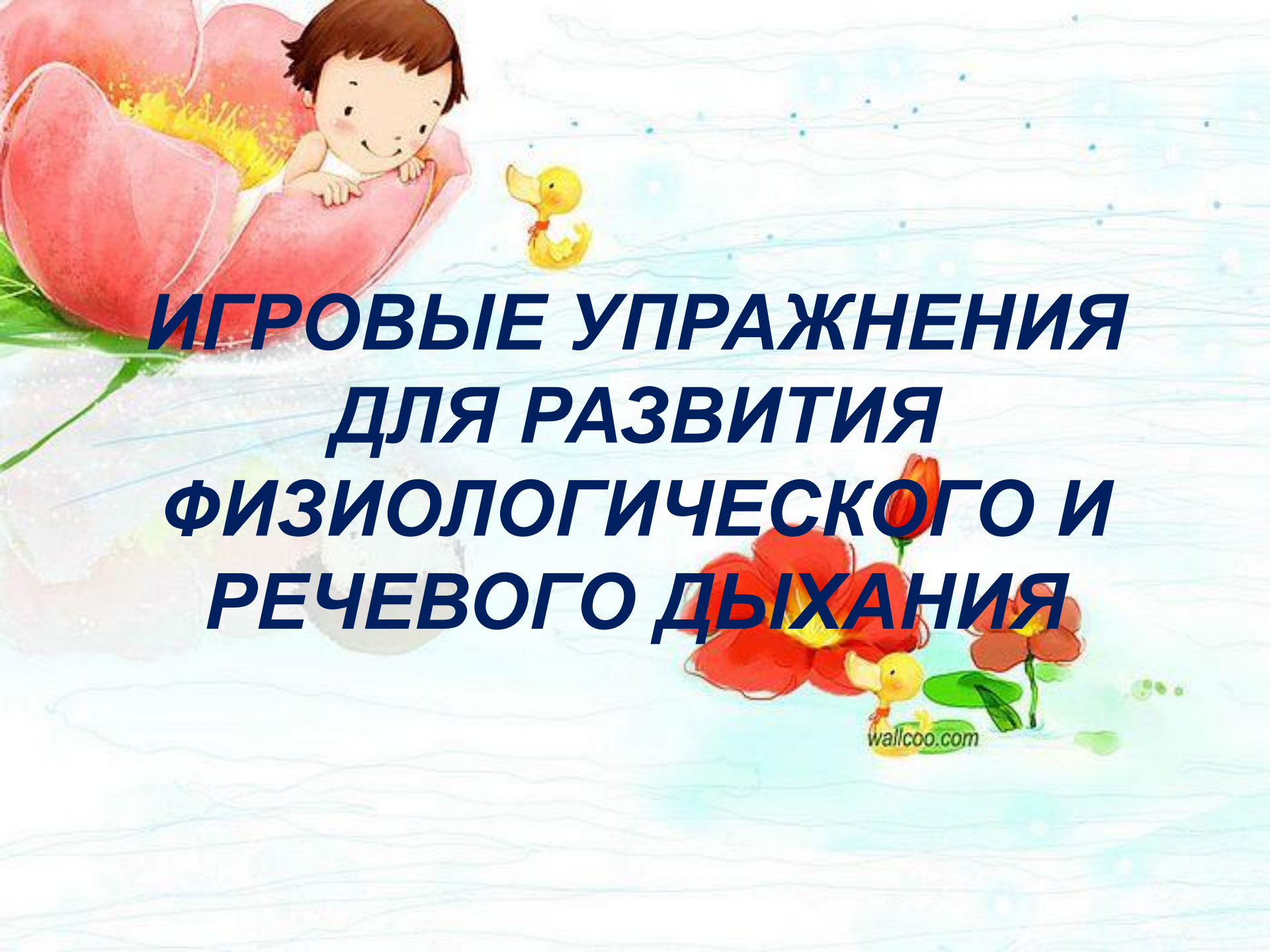
**□ Заниматься до еды**

**□ В проветренном помещении или при открытой форточке**

**□ Заниматься в свободной не стесняющей движений, одежде**

**□ Выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут.**



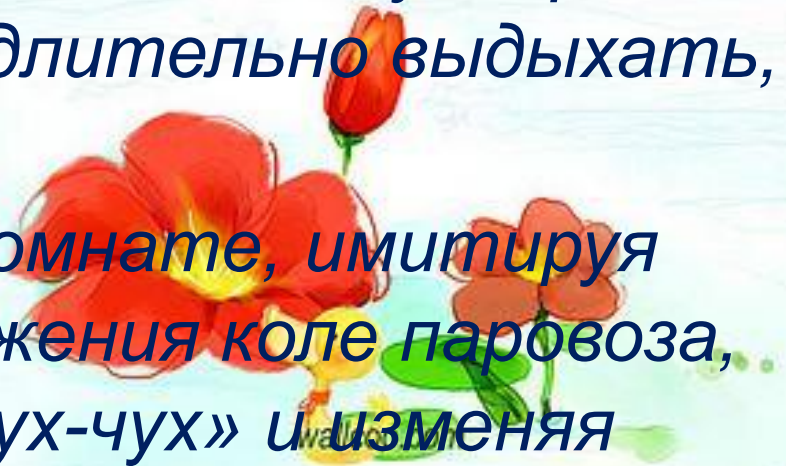
The background features a light blue and white wavy pattern representing water. In the top left, a child with brown hair is smiling and sitting inside a large pink flower that serves as a boat. A small yellow duck is swimming in the water to the right. In the bottom right, there are several red flowers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

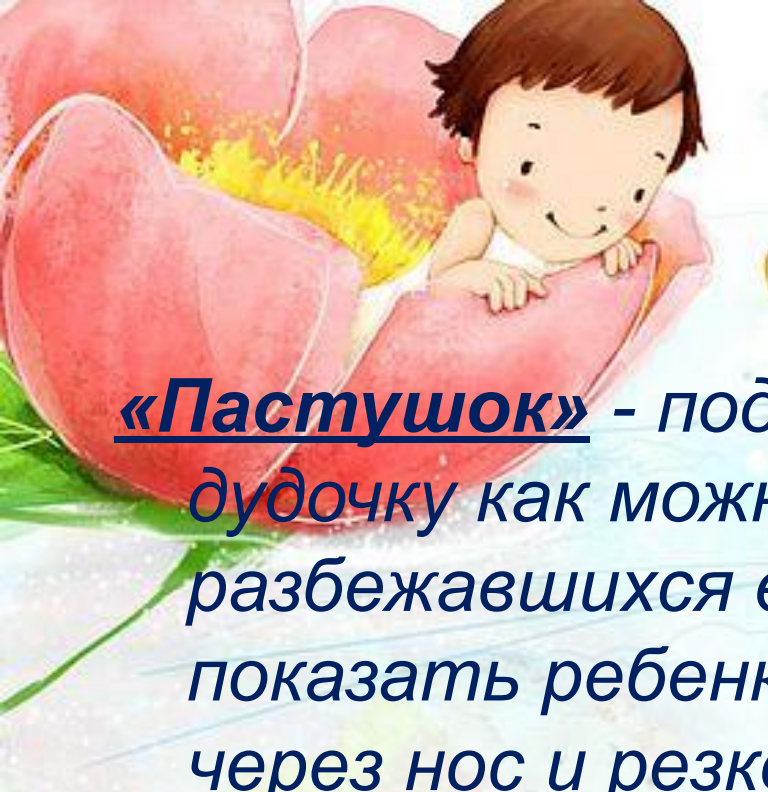
**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И  
РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**



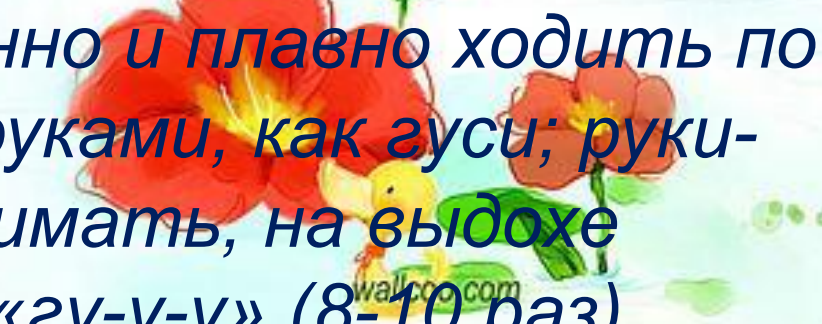
**«Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдохнуть, «гасить свечу».

**«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