**КАРТОТЕКА**

Дыхательные упражнения  для детей младшего возраста

**Дыхательная гимнастика для ребенка**

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Дыхательные упражнения  - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

1. **«ЧАСИКИ»** Стоя, ноги слегка рас­ставить, руки опустить. Размахивая прямыми рука­ми вперед и назад, произ­носить «тик-так». Повто­рить 10—12 раз.

**2. «ТРУБАЧ»**Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, гром­ко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

**3. «КАША КИПИТ»**Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая жи­вот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

**4. «ПАРОВОЗИК»**Ходить по комнате, де лая попеременные движе­ния руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд

**5. «НА ТУРНИКЕ»**Стоя, ноги вместе, гим­настическую палку дер­жать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опу­стить назад на лопат­ки—длинный выдох. Вы­дыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—-4 раза.

**6. «ШАГОМ МАРШ!»**Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 ша­гов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

**7. «НАСОС»** Встать прямо, ноги вме­сте, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произно­сить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

**8. «РЕГУЛИРОВЩИК»**Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая от­ведена в сторону. Вдох но­сом, затем поменять поло­жение рук и во время удли­ненного выдоха произно­сить «р-р-р-р-р». Повто­рить 5—6 раз.

**9. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»**Стоя, руки с мячом под­няты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз

**10. «ЛЫЖНИК»**Имитация ходьбы на лы­жах в течение 1,5—2 ми­нут. На выдохе произно­сить «м-м-м-м-м».

**11. «МАЯТНИК»**Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку дер­жать за спиной на уровне нижних углов лопаток. На­клонять туловище в сторо­ны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х ».Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

**12. «СЕМАФОР»**Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длитель­ный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

**Дыхательная гимнастика для детей.**

Упражнение 1. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.  
Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти. Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

**Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.**

Оградить ребенка от простудных заболеваний - задача не из легких. Микробы и вирусы то и дело одолевают маленького человечка и подрывают еще неокрепший иммунитет. Что же делать? Бежать к врачу и поить малыша таблетками или прибегнуть к бабушкиным рецептам? Ни то, ни другое не понадобится, если заняться с малышом дыхательной гимнастикой. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь.

Справедливость этого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.  
Поскольку дыхание приоритетно, то естественно, что многие люди в совершенстве овладевают этим процессом. Эта способность, данная при рождении и развитая в течение жизни, помогает творить чудеса со своим организмом, в том числе и избавляться от болезней, что уже давно доказали индийские йоги.  
Известно, что когда человек дышит ртом, слизистая полости ротовой полости быстро пересыхает, появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в дыхательные пути - гортань, трахею и бронхи.

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький  
Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.  
   
2. Паровоз  
Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
   
3. Летят гуси  
Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.  
   
4. [Аист](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=HgRrOKutrK3-lFvdN*DqpCIhyPzqHg41NIzJwZ-ilWu-DZw-NIiXGRkR1i0WT7txOA0onauFqFxEA2IzmeEias1zxHNo70GG-M6nvHCle22l2p0Cr8Ep0sHViObpH6jxdKrAqwtlCrh9Kq4mkfgp1QWW32Lr6j1rsh-sQ5fDbgG4bDkXYZOxsMXcv3sD2lxgsQppO25jlMEgxBoJisEhxBGjpsqa2w5HD4C*vTwK9PX3h2ZgVJPxEhiH8NX7F7tY0m8hTBUoPk*knvl3H1FvxPPzf7q4I8fJSX7TQR7v1hUAIjpI02tAxOsI7Km2*oii8aB2cUHDsZmpa1u14we8adMfL4A&eurl%5B%5D=HgRrOKOio6K9cKWNfmInbzFSsIOQmVNzRyYGXTOz0n1yaZep)  
Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.  
   
5. Дровосек  
Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.  
   
6. Мельница  
Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.  
 

7. Конькобежец  
Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
   
8. Сердитый ежик  
Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.  
   
9. Лягушонок  
Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.  
   
10. В лесу  
Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
   
11. Веселая пчелка  
На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.  
   
12. Великан и карлик  
Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.  
   
С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!