**Дыхательная гимнастика**



**Дыхательные упражнения** помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

Все упражнения следует проводить в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

***Ворона***

И. п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки.

Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

***Бегемотик***

И. п.: лежа или сидя.

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,

Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

***Часики***

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить до 10 раз.

***Надуй шарик***

И. п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью. Выдуваем воздух – ффф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,

«из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Можно использовать стихи:

Надуваем быстро шарик,

Он становиться большой.

Шарик лопнул,

Воздух вышел.

Стал он тонкий и худой!

Автор репортажа: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре