









## Дыхательная гимнастика во 2 младшей группе

<b><u>1.</u></b>		<b><u>Часики</u></b>	Часики вперёд идут, за собою нас ведут. И.п – ноги слегка расставлены, 1 – взмах руками вперёд, тик(вдох) 2- взмах руками назад, так(выдох) Повторить 10-12 раз.
<b><u>2.</u></b>		<b><u>ПУЗЫРИКИ.</u></b>	Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхаем через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.
<b><u>3.</u></b>		<b><u>КУРОЧКИ.</u></b>	Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.
<b><u>4.</u></b>		<b><u>Насос.</u></b>	Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.
<b><u>5.</u></b>		<b><u>Гуси летят.</u></b>	Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».
<b><u>6.</u></b>		<b><u>“Крюки”.</u></b>	Для выполнения этого упражнения вначале нужно скрестить лодыжки, как это удобно, затем скрестить руки, соединить пальцы рук в “замок” и вывернуть их. Находясь в этом положении, следует прижать язык к твёрдому нёбу за верхними зубами. Две минуты этого упражнения способствуют сознательному переключению внимания и отдыху. Можно выполнять стоя, сидя или лёжа в течение 2-5 минут.

<b><u>7.</u></b>		<b><u>“Перекрёстные шаги”.</u></b>	Выполняется это упражнение очень медленно. Когда ребёнок касается правым локтем левого колена и, наоборот, у него активизируются оба полушария головного мозга, работает вестибулярный аппарат, задействованы мышцы тела, тренируется координация движений.
<b><u>8.</u></b>		<b><u>“Свеча”</u></b>	Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

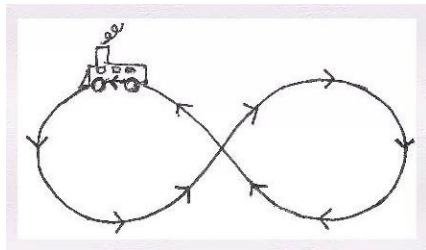
**9.**



**“Сорви яблоки”.**

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растёт яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

**10.**



**“Ленивые восьмёрки для глаз”.**

Чтобы проделать это следует выставить руку вперёд, поднять большой палец на уровне переносицы и начать движение по “Восьмёрке”, лежащей на боку. Движения должны быть медленными, следить за движением пальца нужно только глазами. Начинать от центра против часовой стрелки вверх, вниз, затем через центр обратно. Затем надо сцепить руки в “замок” таким образом, чтобы большие пальцы были направлены вверх и образовали перекрестие (X). Выполнять движение сцепленными руками 3 раза. Это упражнение расслабляет мышцы кистей рук, предплечий и плеч, а также облегчает слежение глазами. Упражнение помогает во время стресса, при выполнении контрольных работ. Если ребёнок устал, он может самостоятельно нарисовать несколько “восьмёрок” пальцами на парте, чтобы восстановить работоспособность.