

## Дыхательные упражнения

Рекомендуются следующие дыхательные упражнения, они могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке.

**Каша кипит.** Исходное положение сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**Часики.** Исходное положение стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

**Трубач.** Исходное положение сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

**Петушок.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

**Паровозик.** Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Продолжительность 20 – 30 секунд.

**Вырасти большой.** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**Гуси летят.** Медленная ходьба по комнате. На вдох – руки поднимать в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Продолжительность – одна – две минуты.

**Бросим мячик.** Исходное положение стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

## Спинка, на зарядку!

1. «Ласточка» (исходное положение – стоя ровно): медленно поднять руки вверх, одновременно отводя назад прямую ногу. Постоять несколько секунд и повторить с другой ногой. Выполнять 4-5 раз.
2. Для этого упражнения пригодится небольшой мешочек, наполненный чем-то сыпучим (солью, крупой и т.д.) Ребенок кладет его на голову и ходит по периметру комнаты 2-3 минуты так, чтобы он не упал.
3. «Рыбка» (исходное положение – лежа на животе, руки под подбородком): сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки. При этом ноги, выпрямленные в коленях, несколько приподнять. Продержаться так 5-6 сек.(2-3 раза).
4. «Корзинка» (исходное положение – лежа на животе): потянуться всем телом вверх и сделать за спиной замочек из рук и ног (5-6 сек., 2-3 раза).
5. «Велосипед» (исходное положение – лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу): выполнять круговые движения ногами вперед 7-8 раз.
6. «Ножнички» (исходное положение – лежа на спине с прижатой поясничной частью позвоночника к опоре): выполнять приподнимание и скрещивание прямых ног. Выполнять 3-4 раза.
7. «Кошечка» (исходное положение – стоя на четвереньках): на счет 1-2 выгнуть спину вверх, голову опустить вниз; на счет 3-4 прогнуть спину, поднять голову. Дыхание при этом произвольное. Упражнение хорошо развивает подвижность позвонков, его надо выполнять 5-6 раз.
8. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела. Ребенок тянется ножками по очереди к предмету, который держит мама. Надо стараться достать до него пяточками. Просим малыша показать, каким большим он вырастет.
9. Исходное положение: лежа на спине, ноги ровные. Приподнимаясь, необходимо взять у мамы мяч. Мама стоит сбоку, с каждым разом наклоняясь вниз все меньше и предлагая ребенку все больше тянуться вверх к мячу.
10. Исходное положение: сидя на полу лицом друг к другу, взяться за руки. Мама и малыш выполняют наклоны вперед-назад, по очереди сгибая ноги в коленях. Регулируйте нагрузку на спинку. Вы с деткой – двое силачей, которые занимаются перетягиванием каната.

11. «Скоростной самолет». Исходное положение – стоя. Ноги поставить вместе, а руки развести в стороны и поднять на высоту плеч. Это будут крылья истребителя. А теперь – в полет! Руки опускать нельзя (ведь самолет не машет крыльями), зато можно делать наклоны вправо и влево. Чтобы крылатая машина походила на настоящую, малыш может гудеть во время «полета». Это упражнение укрепляет мышцы спины и боковые мышцы, а также ручки и ножки.

12. «Дождевой червячок». У дождевого червячка нет ни ручек, ни ножек, но передвигается он очень быстро. Потому что делает волнообразные движения всем телом. Малыш сможет ползать точно так же. Карапузу нужно лечь на спину, ручки прижать плотно к туловищу, а ножки выпрямить. Затем пусть кроха передвигается вперед на ягодицах, спине и плечах. Только, чур, не помогать себе ни руками, ни ногами. Упражнение отлично тренирует мышцы плечевого пояса и ягодиц.

13. «Паровозик». Кроха легко повторит движения паровоза. Для этого нужно стать на четвереньки. Затем согнуть ручки и почти лечь грудью на пол. Это положение важно зафиксировать на несколько секунд. А вот теперь можно подняться и сесть на пятки.

14. Мама удерживает малыша за ноги, а он шагает, опираясь на руки. Именно так садовник катит перед собой тележку. Более сложный вариант – двигаться по извилистой тропинке или по дорожке с препятствиями из мягких мелких предметов (перешагиваем их ладошками).

15. Малыш сидит на коленях у мамы спиной к ней. На полу рассыпаны небольшие игрушки. Наклоняясь, ребенок собирает каждый предмет отдельно и складывает в любую емкость. Помогайте малышу подниматься. Так кроха укрепляет мышцы нижней части спины.

16. Пусть малыш, стоя на четвереньках, изобразит кошечку. Ласковую (прогнуть спинку дугой вниз, подбородок приподнят, руки прямые) и сердитую (выгнуть спинку дугой вверх, подбородок прижат к груди, руки прямые). Это хорошее упражнение для снятия напряжения с мышц спины.