

КОНСУЛЬТАЦИЯ

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## ЗИМНИЙ ПЕРИОД



# УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ МАЛЫШЕЙ С ПОМОЩЬЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

## упражнение "ЗИМНИЙ ВЕТЕРОК"

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

*(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу

*(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо

*(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх

*(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

И в облака

*(пустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

Ну а пока я тучи разгоняю

*(круговые движения руками).*

❄️ Повторить 3-4 раза.

## упражнение "СНЕГОВИК ВЕСЕЛИТСЯ"

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе.

Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!».

Повторить 6-8 раз.



## упражнение "КОНЬКОБЕЖЕЦ"

Быстроходны и легки  
Серебристые коньки.  
Надеваю их прилежно -  
Спорт люблю я конькобежный.

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.

## упражнение "ПОГРЕЕМСЯ"

Очень холодно зимой,  
Дует ветер ледяной.  
Мы замерзли и пора  
Нам согреться у костра.  
Мы протянем две руки -  
Пусть нас греют огоньки.

И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны - назад. Повторить 8-10 раз.



## упражнение "СНЕЖНЫЙ КОМ"

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить.  
Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить.  
При этом произносить: «Хр-р-р!».  
Повторить медленно 3-5 раз.

## упражнение "ЗАЙЧИК"

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить.  
Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки.  
Произносить на выдохе: «Фр!».  
Повторить медленно 5-7 раз.

## упражнение "В ЛЕСУ ЗИМОЙ"

На еловых веточках лежит  
пушистый снежок.  
Вдруг подул  
легкий ветерок – ф-ф-ф  
*(На легком выдохе показываем движение ветра кистями.)*  
Полетели снежинки с веточек  
вниз – ш-ш-ш *(Громкие короткие выдохи.)*  
Дует сильный ветерок – ф-ф-ф  
Кружатся снежинки в новогоднем  
вальсе – ш-ш-ш *(Показываем ветер руками  
разводим руки в стороны.)*

