

*Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта. Каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание — главнейший источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.*

*Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на весь организм человека.*



*Упражнение «Ветер дует».*

*Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.*

*Я подую высоко  
(руки поднять вверх, встать на носочки, подуть),  
Я подую низко  
(руки перед собой, при-сесть, и подуть),  
Я подую далеко  
(руки перед собой, наклон вперед, подуть),  
Я подую близко  
(руки положить на грудь и подуть на них).*



*Упражнение «Снежинки».*

*Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.*



*С неба падают зимою  
И кружатся над землёю  
Легкие пушинки,  
Белые снежинки.*



## Консультация для родителей

# Дыхательная гимнастика



Инструктор физической культуры:  
Балалаева Валентина Ивановна

МАДОУ- Д/с № 233

Упражнение «Повороты».

Выполняются стоя, руки на поясе, повороты  
туловища в стороны,  
влево поворот - вдох, вправо - выдох.

Боком - боком, боком - боком  
Ходит галка мимо окон.  
Ветром вся взьерошена,  
Снегом запырошена.

Упражнение «Хлопки».

Выполняется стоя, руки опущены вдоль ту-  
ловища. На вдох - развести руки в стороны, на  
выдох - поднять прямую ногу сделать хлопок под  
коленом.

С барабаном ходит ежик  
Не жалеет своих ножек.  
Он играет целый день,  
Он не знает слова «лень».

