

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».

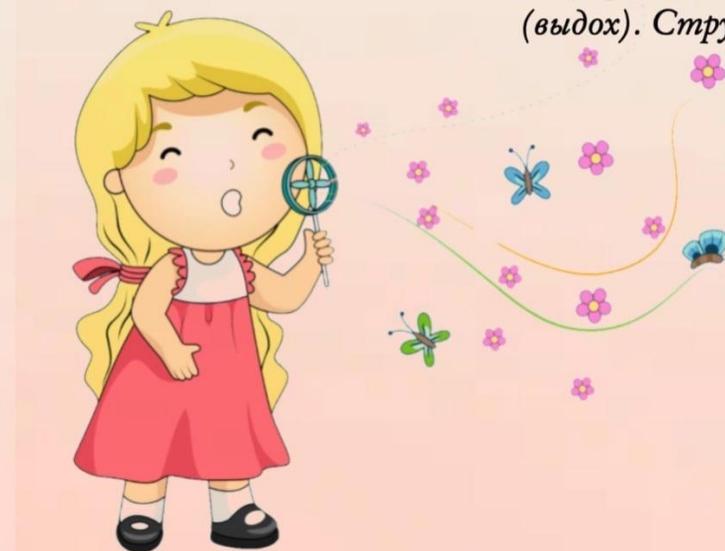
Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

*Я подую высоко
(руки поднять вверх, встать на носочки, подуть),
Я подую низко
(руки перед собой, присесть, 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 пушины,
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 взъерошена,
Снегом запорошена.

Упражнение «Хлопки».

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. 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».

