

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ЗИМНИЙ ПЕРИОД



**Инструктор по физической культуре:
Кряжева Екатерина Петровна**

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 погреться 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.)*

