Поговорим теперь о дыхании

Вы знаете, что дыхание может быть лечебным? Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна. Дыхательная гимнастика успешно применяется как действительный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов. Здоровые люди могут использовать дыхательную гимнастику для профилактики многих заболеваний.

Дыхательные упражнения.

Упражнение 1. «Вдох-выдох»

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос, вдох через рот — выдох через нос, вдох через рот — выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом (соответствующие движения):
Дышим глубже, а потом
Шаг на месте не спеша.
Как? Покажем малышам.

Упражнение 2. «Ветер дует»

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

Я подую высоко (руки поднять вверх, встать на носки, 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 3. «Снежинки»

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них. Струя длительная и холодная.

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

Упражнение 4.«Стирка»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями — выдох.

Маму я свою люблю,
Я всегда ей помогу.
Я стираю, полоскаю,
С ручек воду отряхаю.

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку (ходьба на месте),
Дружно делают зарядку:
Влево-вправо! Влево-вправо (наклоны)!
Получается на славу (присесть)!
Встали! Выдохнуть! Вдохнуть (потрясти руками)!
Теперь можно отдохнуть (встряхнуть ступни ног).
Раз-два! Раз-два (наклоны туловища)!
Замелькали пятки (бег на месте),
Как чудесно босиком (бег на носках)
Бегать на зарядке (бег на пятках)!
Умеют все ребятки
С носочков встать на пятки (соответствующие движения),
Вдохнуть и потянуться,
Присесть и разогнуться.
Вот так, вот так:
Присесть и разогнуться.
Встали! Выдохнуть! Вдохнуть!
Теперь можно отдохнуть.

Упражнение 5. «Деревце качается»

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо (дуть, махи руками в лицо, сильная струя)

Закачалось деревцо (наклоны туловища вправо, влево).

Ветер тише, тише, тише (дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя)

Деревцо все выше, выше (потянуться, руки вверх).