**Дыхательная гимнастика, укрепляющая иммунитет малыша.**

Чтобы не болеть, надо научиться правильно, дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

**Большой и маленький**. Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

**Паровоз.** Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**Летят гуси**. Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

**Аист**. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**Дровосек.** Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**Мельница.** Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

**Конькобежец.** 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.

**Сердитый ежик.** Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**Лягушонок.** Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**В лесу.** Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**Веселая пчелка.** На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

**Великан и карлик.** Сядьте на пол, сложив ноги перед собой, ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

**Упражнение «Снег».**

Предложите детям подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес.

Много я собрал снежинок,

Ветерочком легким стал.

Если очень постараться,

Все снежинки разлетятся.

**Упражнение «Буль- буль».**

Нам понадобятся два прозрачных пластмассовых стаканчиков. В один наливаем много воды, почти до краев, а в другой нальем совсем чуть- чуть. Предложим детям поиграть в «Буль- бульки» с помощью трубочек для коктейля. Задача ребенка, в первом стаканчике надувать маленькие пузыри., чтобы не пролилась вод, а во втором наоборот, надувать большие пузыри.

**Упражнение «Топор».**

Предложите детям поставить ноги на ширине плеч, сцепив пальцы рук «замком» и опустить их вниз. Быстро поднять руки - вдохнуть, наклониться вперед, медленно опуская руки, произнося «ух!» на длительном выдохе.

**Упражнение «Мыльные пузыри»** (можно проводить на свежем воздухе).

Предложить детям поиграть вместе с вами в пускание мыльных пузырей, чтобы определить победителя, который выдует самый большой, или у кого получится разом выдуть больше всего. Нужно научить детей дуть точно в колечко, иначе пузырей не будет.

**Упражнение «Узнай, что это».**

Это упражнение способствует развитию обоняния и глубокого вдоха. Воспитатель на тарелочки раскладывает кусочки лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие цветы или травы с характерными запахами. Сначала предложите детям изучить и запомнить запахи, а затем одному из детей закрыть глаза, чтобы он попробовал отгадать по запаху, в какой тарелочке что лежит.

**Упражнение «Свеча».**

Предложить детям попробовать задуть свечи разных цветов. Научить ребенка дуть медленно на свечу, не надувая щеки. Свечу можно подносить поближе к ребенку (при этом соблюдая правила безопасности), затем постепенно удалять её.

Свечи я задуть хочу,

Всех сейчас я научу.

Полной грудью я вдохну,

Свечки все я потушу.

**Упражнение «Губная гармошка».**

Предложите детям стать музыкантами, пусть они поиграют на губной гармошке. При этом задача заключается в том, чтобы научить детей вдыхать воздух через губную гармошку и выдыхать в нее же.

**Упражнение «Футбол».**

На столе сооружаем ворота, берем теннисный мячик, или любой другой легкий шарик, и просим ребенка дуть на шар так, чтобы загнать его в ворота, без помощи рук.