

# Дыхательная гимнастика для улучшения иммунитета детей

## 1. 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.

## 2. Паровоз.

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

## 3. Летят гуси.

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторить с ребенком восемь-десять раз.

## 4. Аист.

Стоя прямо, развести руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынести вперед. Зафиксировать положение на несколько секунд. Держать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторить с ребенком шесть-семь раз.

## 5. Дровосек.

Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "бах". Повторить с ребенком шесть-восемь раз.

## 6. Мельница.

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

## 7. Конькобежец.

Расположить 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". Повторить с ребенком пять-шесть раз.

## 8. Сердитый ежик.

Встать, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватить руками грудь, голову опустить, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторить с ребенком три-пять раз.

## 9. Лягушонок.

Расположить ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторить его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгнуть вперед. Приземлившись, "квакните". Повторить три-четыре раза.

### 10. В лесу.

Представить, что мы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнести "ау". Менять интонацию и громкость и поворачиваясь то влево, то вправо. Повторить с ребенком пять-шесть раз.

### 11. Веселая пчелка.

На выдохе произнести "з-з-з". Представить, 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.

### 12. Великан и карлик.

Сесть на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положить на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Набрать полную грудь воздуха, плечи расправить, голову гордо поднять вверх, на выдохе опустить вниз, прижаться головой к ступням.