

Если Ваш ребёнок заболел, не забывайте дома проводить с ним дыхательную гимнастику. А чтобы ему было интересно, предлагаем Вам примерные упражнения:

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

«Трубачи»

Сидя на стуле, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

«Помашите крыльями, как петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

«Каша кипит»

Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с!» Выпрямление — вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6 — 8 раз.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

«На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад на лопатки — длинный

выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза,

«Регулировщик»

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4—5 раз.