

**«Дышим правильно
– болеем мало»
(группа раннего возраста №4)**

Подготовила: Смолкова Т.В.

Дыхательная гимнастика – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний.

Существует очень много интересных упражнений (комплексы дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей раннего возраста, которые обязательно включаются *в различные виды детской деятельности*: деятельность по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения и как самостоятельные игры-упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажёрами.

Сейчас мы все сидим дома – самоизоляция, это время нужно провести с пользой. Родители моей группы были ознакомлены с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики и с особенностями их проведения с помощью тренажёра. Родителям было предложено совместно с детьми создать дома дыхательный тренажёр.

Цель упражнений с тренажёром - укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки.

*Киртичёва Лиза
тренажёр «Варежка»*



*Зайцева Даша
тренажёр «Весёлое облачко»*



*Зуева Ксюша
тренажёр «Цветок»*



*Вечканова София
тренажёр «Дракон»*



*Уханов Матвей
тренажёр «Божья коровка»*



*Свистунов Егор
тренажёр «Грибок»*

