

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СЕМЬЕ



В адаптационный период Ваш малыш, испытывая эмоциональный дискомфорт, может заболеть. Обычно это заболевания **органов дыхания**.

В этот период Вашим другом может стать **дыхательная гимнастика**. Она поможет ребёнку восстановить правильное носовое дыхание и расслабить гладкую мускулатуру бронхов.

! Делайте дыхательные упражнения вместе.

! Не забудьте про игру. Именно она наполнит душу малыша положительными эмоциями, что так необходимо для его выздоровления.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЕТЕР»

Дует лёгкий ветерок – Ф-Ф-Ф... (выдох спокойный,

И качает так листок – Ф-Ф-Ф... ненапряжённый)

Дует сильный ветерок – Ф-Ф-Ф...

И качает так листок – Ф-Ф-Ф... (активный выдох)

Дует ветерок, качаются листочки и поют свои песенки:

Осиновый – А-А-А...

Рябиновый – И-И-И...

Берёзовый – О-О-О...

Дубовый – У-У-У...