

Упражнения для детей разного возраста

Комплекс упражнений для детей разных возрастов различен. Дошкольникам будет легче выполнять занятия в игровой форме, их необходимо привлечь к процессу и заинтересовать. Дети постарше могут более осознанно подойти к гимнастике — упражнения можно проводить в спокойной обстановке, прислушиваясь к своему организму.

1. **«Воздушный шарик»** Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.
2. **«Бегемотик»**
Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова: «Сели бегемотики, потрогали животики. Животики раздуваются (при этом происходит вдох), А затем животики сдуваются (выдох)».
3. **«Птички».**
Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».
4. **«Мыльный пузырь».**
Дети становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границами которого стали они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый подбадривает: «Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!» Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: «Пузырь лопнул!» Дети разбегаются в разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки).
5. **«Погружение под воду».**
Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками

Очень полезно надувать мыльные пузыри и воздушные шарики, дуть на одуванчики и перышки. Это способствует развитию регулирования тонкого выхода.