**Консультация для родителей:**

**«Дыхательные игры -**

**упражнения.»**

 Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательный тракт, улучшает кровообращение и деятельность сердечно-сосудистой системы; закаляет детский организм и повышает его сопротивляемость к простудным заболеваниям.

**«Носик дышит».**

Предложите ребенку крепко сжать губы и хорошо подышат носом.

**«Правая – левая».**

Предложите малышу дышать попеременно, то одной ноздрей, то другой.

При вдохе и выдохе нужно закрывать указательным пальцем правую и левую ноздрю.

**«Ежик».**

 Сделайте с малышом несколько ритмичных и коротких вдохов и выдохов, изображая как бежит и пыхтит маленький ежик.

**«Часики».**

 Предложите малышу резко произнести: «Тик», чтобы живот подтянулся к спине. Произнося «Так», нужно выдыхать спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились.

**«Ветерок».**

 Ребенок, вдыхая носом, плавно отводит плечи назад, соединяя лопатки. Затем вытягивает губы трубочкой и медленно выпускает через нее воздух тонкой струйкой, расслабляя плечи.

**«Трубач».**

 Предложите малышу сжать ладони, образуя трубочку, и приставить руки ко рту. Медленно выдыхая, ребенок громко произносит: «Ду-у-у-у, ду-у-у-у!».

**«Петух».**

 Ребенок стоит, расставив ноги на ширину плеч, руки опущены. На вдох он поднимает вверх руки «крылья», на выдох опускает и произносит: «Ку-ка-ре-ку!».

**«Паровозик».**

 Ребенок ходит по комнате, выполняя попеременные движения согнутыми в локтях руками, и приговаривает: «Чух-чух-чух!».

**«Насос».**

 Ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки опущены. На вдох он наклоняет туловище вправо, руки скользят по бокам. На выдох наклоняет туловище в другую сторону, произнося: «С-с-с-с-с-с».

**«Большой-маленький».**

 Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Делает вдох и приподнимается на носочки. Затем поднимает руки вверх и тянется. На выдох – опускает руки вниз, встает на всю ступню. Выдыхая, произносит: «У-х-х-х-х».

**«Радуга улыбается».**

Ребенок через стороны поднимает руки над головой, как бы рисуя дуги радуги. Одновременно он делает медленный вдох. На выдохе широко улыбается и произносит: «С-с-с», плавно опуская руки вниз.

**Каждое упражнение**

 **желательно выполнять 2**

**раза в день по 3-5 раз.**