

Нетрадиционное оборудование

2

Волшебная бутылочка



Дыхательная гимнастика с пластиковой бутылкой.

С помощью этих упражнений не только ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении, и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить детей стороной!

Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Цель: Обучить правильному дыханию (вдох через нос, выдох через рот). Развитие органов дыхания.

Материал: бутылочку из под воды или лимонада, объемом пол литра, наполнение (пенопласт, фольга, конфетти), трубочка.

Формирование навыков: способствует уравновешенности процессов возбуждения и торможения.

Задание. «Ветерок в бутылке»

Ребенок дует в трубочку, вставленную в крышку. Дыхательные упражнения, в игровой деятельности (вдох через нос, выдох через рот). Отрывистый выдох, длинный, сильный, слабый.

