

**Автор: воспитатель МБДОУ «Детский сад №81» г.о.Самара**

**Русскова Галина Викторовна**

**Февраль 2024**

**Дыхательная гимнастика для младшей группы с листочками.**

1.Закрывать глаза считать до 10.

И.п. сидя на стульчике в расслабленном состоянии, руки свободно лежат на коленях.

2. «Ветерок»

И.п. сидя на стульчиках, в руке двумя пальчиками держим листочек. Делаем вдох, дуем на листочек.3-4 раза вдох- выдох.

3. «Сдуй листочек с ладошки»

И.п. стоя на ладошке лежит листочек. Сдуваем листочек с ладошки. 3-4раза вдох-выдох.

4. «Кто дальше»

И.п. стоя на корточках, листочек лежит на столе. Дети дуют на листочек3-4 раза вдох-выдох.



5. «Листопад»

И.п. стоя у стола, полка, на которой лежат листочки на уровне рта ребенка. Вдох, длинный выдох, ребенок сдувает как можно больше листочков.

6. Закрываем глаза считать до 15

И.п. сидя на стульчиках в расслабленном состоянии.