**«Физическое развитие»**

**Упражнения дыхательной гимнастики:**

**Упражнение № 1. «Погудим».**

**Цель:** Выработка длительного плавного ротового выдоха.

**Оборудование:** маленькие бутылочки

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя - “ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнении специально подобранной музыки.

**Упражнение № 2. «Поиграем животиками».**

**Цель:** Формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают – животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях.

**Второй вариант.** В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

**Гимнастика для глаз.**

1. Часто моргаем. Затем закрываем глазки и считаем до 5. Повторяем упражнение 5 раз.
2. Крепко зажмуриваем глаза и считаем до 3. Затем открываем глазки и смотрим вдаль, считая до 5. Повторяем так 4 раза.
3. Вытягиваем правую руку вперед. Медленно двигаем указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз. При этом следим за ним взглядом, но голову держим на месте. Достаточно 4 повторений.
4. Вытягиваем левую руку вперед, слегка согнув ее в локте. Смотрим сначала на указательный палец руки четыре счета, а, затем переводим взгляд вдаль и смотрим шесть счетов. Повторяем 4 раза.
5. Проделываем круговые движения глазками 3 раза вправо, затем столько же влево. Затем смотрим вдаль и считаем до 6. Повторяем еще 1 раз.   
     
   Источник: <https://ymadam.net/deti/zdorov-e-rebenka/gimnastika-dlya-glaz-dlya-detej.php>