Это должен уметь каждый.

Объяснение малышу: привычка дышать через рот вредна здоровью. Она нарушает ритм дыхания, рефлекторно ограничивает движения грудной клетки и уменьшает вентиляцию легких. Полное (смешанное) дыхание, в котором одновременно участвуют брюшной пресс, диафрагма и межреберные мышцы, специалисты считают самым здоровым.

Дыхательная гимнастика:

1. **Ворона:** ребенок, сидит на стуле, поднимает через стороны обе руки вверх на вдохе. На выдохе произносит «К-А-Р-Р» и опустите руки.

2. **Жук:** сидя на стуле, руки держит на поясе. На вдохе поворачивает корпус направо, отводя правую руку в сторону и чуть назад. На выдохе произносит «Ж-Ж-Ж», как летящий в воздухе жук.

3. **Гуси:** кроха наклоняется вперед из положения, сидя, руки надо поднять до уровня плеч. Выдыхая воздух сказать: «Г-А-А».

4. **Аист**: стоя, ребенок изображает аиста – руки подняты в стороны, одну ногу приподнимаем, сгибаем в колене, одновременно делаем вдох. На выдохе медленно опускаем руки и ноги, произносим звук: «Ш-Ш-Ш».

5. **Журавль:** может эта птица прилетела в гости к аисту? Во время вдоха руки малыша поднимаются вверх со звуком: «У-У-У» опускаются (вдоль тела) вниз.

6. **Полеты:** в заключение малышу предстоит быстро пройти по комнате, взмахивая руками, как будто это летящая по воздуху птица. Заканчиваем движения ходьбой с обязательным замедлением темпом.