**Дыхательная гимнастика с визуализацией: развиваем детей через игры с воздухом.**

Подготовила инструктор по ФК Чепова В.А.

Привет, дорогие родители и воспитатели! Сегодня мы хотим поделиться с вами простым и эффективным способом помочь малышам развиваться — дыхательной гимнастикой с визуализацией.

**Что это такое?**

Вместо скучного «вдох-выдох» мы превращаем дыхание в увлекательное приключение, где воображение — наш главный союзник. Суть игры — вдох-выдох-воображение!

**Как играть?**

1. **Надуваем шарик:** глубокий вдох носом, животик надувается, как шарик. Задерживаем дыхание на секунду и медленно выдыхаем через рот, представляя, как шарик сдувается.
2. **Задуваем свечи:** представьте перед собой торт с множеством свечей! Сделайте глубокий вдох и затем энергично выдыхайте воздух, будто тушите все огоньки сразу.
3. **Дуем на одуванчик:** лёгкий вдох и медленный, плавный выдох, как будто мы сдуваем пушинки с одуванчика. Представьте, как они улетают вдаль!

**Почему это работает?**

— **Кислородный буст:** глубокое дыхание насыщает мозг кислородом, улучшая концентрацию и когнитивные функции. — **Успокаивающий эффект:** медленные выдохи помогают детям расслабиться и справиться со стрессом. — **Развитие воображения:** визуализация образов стимулирует творческое мышление и эмоциональный интеллект. — **Улучшение работы дыхательной системы:** регулярная практика укрепляет дыхательные мышцы и способствует правильному дыханию.

**Как внедрить в практику?**

— Играйте вместе: покажите пример, вовлеките детей в процесс. Пусть они тоже придумывают свои образы! — Используйте музыку: спокойная, расслабляющая музыка создаст нужную атмосферу. — Делайте это регулярно: 5–10 минут в день — и результаты не заставят себя ждать! — Адаптируйте: подстраивайте упражнения под возраст и особенности детей. — Наблюдайте за реакцией: следите за изменениями в настроении и поведении детей.

Дыхательная гимнастика с визуализацией — это не просто упражнение, это волшебный ключик к гармонии и развитию детского мозга. Давайте вместе поможем нашим юным исследователям дышать полной грудью и раскрывать свой потенциал!