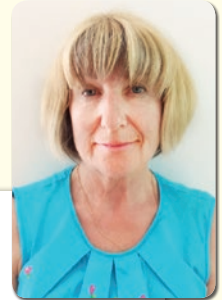
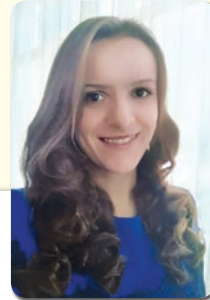




## Дихальні вправи з використанням ігрового обладнання

**Тетяна СИВОПЛЯС,**  
вихователь-методист;

**Світлана ЛЕМЕШКО,**  
інструктор з фізкультури,  
ЗДО № 388, м. Київ



Значне місце в оздоровчій та відновлювальній роботі займають дихальні вправи. Регулярне їх виконання сприятливо впливає на загальний стан організму дітей, зміцнює здоров'я, допомагає боротися з недугами, посилює опірність організму застудним захворюванням, розвиває дихальну мускулатуру, силу, витривалість. До вашої уваги — комплекс вправ із використанням ігрового обладнання.



### Лабіринт для принцеси

**Матеріал:** тверда основа (пластикова, картонна), на яку наклеєні макети лісу, печери тощо, між якими пролягає звивиста доріжка; пластикова кулька.

#### Хід вправи

Дитині пропонують приміряти на себе роль лицаря, який рятує принцесу. Для цього їй необхідно за допомогою легкої пластикової кульки (лицаря) дійти до казкового палацу звивистою стежкою, оминувши всі перешкоди, не потрапивши в отвори-печери, заховані в лісах, і врятувати принцесу від злого дракона. Все це вона має зробити за допомогою сили видиху.

### Лабіринт для принцеси

**Матеріал:** пластилін; паперові смужки; пластикова кулька.

#### Хід вправи

Дитина має, дмухаючи на м'яч, докотити його до кінця лабіринту.

**Методична вказівка.** Лабіринт діти можуть викладати самостійно, придумуючи для нього нові форми. Для швидкості викладання можна використовувати будь-який гнучкий матеріал: джгут, шнур, дріт, трубку. Лабіринт можна прикрашати у різні способи: паперовими смужками, пластиковими трубочками або вже готовими воротами на ніжках.



