

Дыхательная гимнастика



„Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.

И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух
несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз



„Вырасти большой”

Вырасти хочу скорее,
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)

2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»

5 раз



„Дыхание”

Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным
пальцем правой руки, левой ноздрей
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую
ноздрю, левую закрыть.

4 раза



„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.

1- поворот головы вправо - короткий
шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через
полуоткрытый рот.

7 раз





„Гуси летят”

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п. - основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
 - 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
- 4 раза



„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.
И.п. - руки на поясе (вдох).



- 1-наклон вправо (выдох).
- 2-И.п.(вдох).
- 3 -наклон влево (вдох)
- 4-И.п.



„Насос”

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п. - основная стойка

- 1-наклон туловища в сторону (вдох)
 - 2 -руки скользят, при этом громко произносить звук» с-с-с»(выдох)
- 10 раз



„Петух”

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.



- И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить
- 1-поднять руки в стороны (вдох)
 - 2-хлопнуть руками по бедрам
«ку-ку-ре-ку(выдох)
- 5 раз



„Поворот”



Вправо, влево повернемся
И друг другу улыбнемся.
И.п.- основная стойка.



- 1-сделать вдох,
 - 2-на выдохе повернуться -одна рука за спину, другая вперед,
 - 3-вернуться в И.п.
- 7 раз

„Регулировщик”



Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

- 1-правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом).
 - 2-левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука р-р-р
- 7 раз

„Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя,ноги сдвинуть вместе.

- 1-поднимание рук в стороны (вдох)
 - 2- медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесение: «с-с-с»
- 5раз

„Удивимся”



Удивляться чему есть,

В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.

- 1- медленно поднять плечи, одновременно делать выдох.
 - 2-И.п.
- 7 раз

