

Дыхательная гимнастика



„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



„Дыхание”

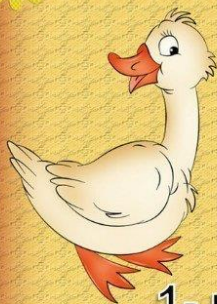


Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.

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

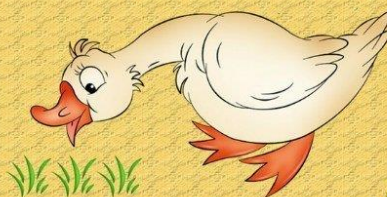
„Гуси летят”



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



„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

„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.

„Ушки”

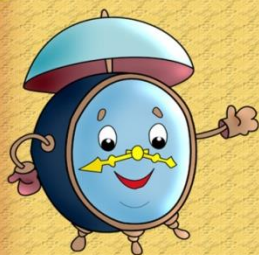


Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п.-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
 - 2-наклон головы влево - произвольный выдох.
- 5 раз

„Часики”



Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



- И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.
- 1-взмах руками вперед - тик(вдох)
 - 2 -взмах руками назад – так (выдох)
- 10 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



„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

„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

„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



„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

