

# Дыхательная гимнастика



## „Вырасти большой“



Вырасти хочу скорей,  
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

## „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

## „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



## „Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.



- И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.
- 1- сделать свободный вдох и задержать дыхание.
  - 2- сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».
- 4-6 раз

## „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

## „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

## „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

## „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

## „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



## „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