

Дыхательная гимнастика



«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)

Повторять 10-12 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-ка-ре-ку» (выдох)

Повторять пять—шесть раз.

«НАСОС»

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п. - о.с.

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

Повторять 10-12 раз.



«СЕМАФОР»

Самый главный на дороге -
Не бывает с ним тревоги.

- И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.
- 1 — поднятие рук в стороны (вдох);
 - 2 - медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с».

Повторять четыре-шесть раз.



«ДЫХАНИЕ»

Подыши одной ноздрей
И придет к тебе покой.

И.п. - стоя, туловище выпрямлено,
но не напряжено.

- 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;
- 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх. Повторять четыре - шесть раз.

«ДЫХАНИЕ»

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И.п. - о.с.

- 1 - медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться - прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды;
- 2 - плавный выдох через нос. Повторять два раза.



«ЕЖИК»

Ежик добрый, не колючий
Посмотри вокруг получише.

И.п. - о.с.

1 - поворот головы вправо -
короткий шумный вдох носом;
2 - поворот головы влево -
выдох через полуоткрытый рот.
Повторять шесть-восемь раз.



«РЕГУЛИРОВЩИК»

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.
Одна рука поднята вверх, другая
отведена в сторону.
1 - правая рука вверх, левая - в
сторону (вдох носом);
2 - левая рука вверх, правая рука
вниз с произнесением звука «р-р-р»
Повторять шесть-восемь раз.



«ГУСИ ЛЕТАТ»

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.

И. п. - о.с.

1 — руки поднять в стороны
(вдох);
2 — руки опустить вниз
со звуком
«у-у-у» (выдох).
Повторять шесть-восемь 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 (выдох);
4 - и.п.
Выдох со звуком «т-у-у-х».
Повторять четыре раза.



«РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ»

И.п. - о.с.

- 1 - полный вдох носом с разведением рук в стороны;
- 2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;
- 3 - растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо.

Повторять три-четыре раза.

«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И.п. - о.с.

- 1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);
 - 2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох).
- Произносить звук «у-х-х».

Повторять четыре-пять раз.

«УШКИ»

Ушки слышать все хотят
Про зверят и про ребят.

И.п. - о.с.

- 1 - наклон головы вправо — сильный вдох;
- 2 - наклон головы влево - произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы вправо-влево, уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

Повторять четыре-шесть раз.

«ГУБЫ ТРУБКОЙ»

Чтобы правильно дышать,
Нужно воздух нам глотать.



И.п. - о.с.

- 1 - полный выдох через нос, втягивая в себя живот;
- 2 - губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;
- 3 - сделать движение, как бы глотая воздух;
- 4 - пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторять четыре-шесть раз.

«ВЕТЕР»

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.



И.п. - о.с.; сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

- 1 — сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;
- 2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;
- 3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторять шесть раз.



«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 делая выдох;
- 2 - и.п.

Повторять восемь раз.

«ЗАДУВАНИЕ СВЕЧИ»

Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

- 1 - сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно;
 - 2 — сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»).
- Во время упражнения корпус держать прямо.

Повторять четыре-шесть раз.



«ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»

Ты, как шарик, полети,
Сверху землю огляди.

И.п. - о.с. одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

- 1 - поднять плечи и ключицы (вдох);
- 2 - опустить плечи и ключицы (выдох).

Повторять четыре — шесть раз.