

Дыхательная гимнастика



«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 получше.

И.п. - о.с.

1 - поворот головы вправо -
короткий шумный вдох носом;
2 - поворот головы влево -
выдох через полукруглый 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 ЛЕТЯТ»

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
глотаю воздух;

4 - пауза в течение 2-3 секунд,
затем поднять голову вверх и
выдохнуть воздух через нос
плавно и медленно.

Повторять четыре-шесть 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.



«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.

«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 10-12раз.



«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.