

# 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)

10 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 делать выдох.

2-И.п.

7 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.



## „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

## „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

## „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



## „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



## „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



## „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



## „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





## „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



## „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



## „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

