

# Уважаемые родители! Предлагаем вашим детям комплекс дыхательной гимнастики после сна.

## Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вздох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "сссс!сссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



## Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.

## Каша кипит.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.



## Часики.

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так" Повторить 10-12 раз.

*Уважаемые родители!  
Предлагаем вашим детям  
комплекс дыхательной  
гимнастики после сна.*

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вздох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "ссссс!ссссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.

## Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука "м-м-м". Повторять 1.5-2 мин.



## Маятник.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток, наклонять туловище в стороны, при наклоне выдох с произношением звука "т-у-у-х-х". Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

## Шагом марш.

Стоя, палка (ружье) в руках, ходьба с высоко поднятыми коленями, на 2 шага вдох, на 6-8 шагов выдох с произношением слова "ти-и-ш-е-е". Повторять 1.5 мин.



## Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх, бросить мяч от груди вперед, произнести при выдохе длительное "у-у-х-х-х-х". Повторить 5-6 раз.

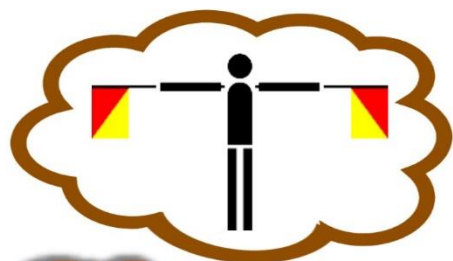
## Гуси летят.

Медленная ходьба по залу,  
на вдох - руки поднять в  
стороны, на выдох опускать  
вниз с произношением  
длительного звука "у-у-у".  
Повторять 1 - 2 мин.



## Семафор.

Сидя ноги сдвинуть вместе,  
поднимание рук в стороны  
и медленное их опускание  
вниз с длительным выдохом  
и произношением звука  
"с-с-с-с-с-с-с-с-с"  
Повторить 3 - 4 раза.



## Паровозик.

Ходить по комнате, делая  
попеременно движение руками  
и приговаривать "чух-чух-чух".  
Повторять в течении 20 - 30 сек.



## На турнике.

Стоя ноги вместе, гимнастическую  
палку держать в обеих руках  
перед собой. Поднять палку вверх,  
палку опустить назад за лопатки,  
длинный выдох со звуком "ф-ф-ф"  
Повторить 3 - 4 раза.

## Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука "м-м-м". Повторять 1.5-2 мин.

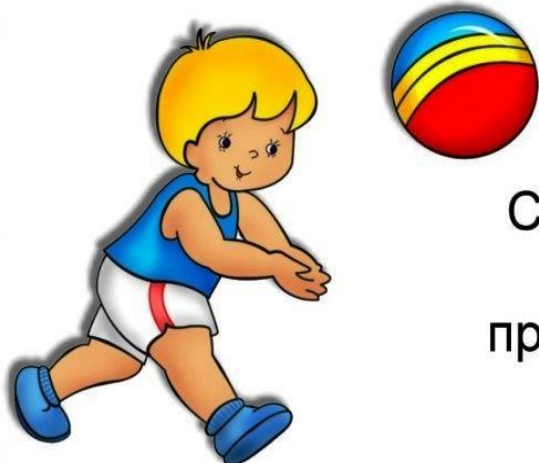


## Маятник.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток, наклонять туловище в стороны, при наклоне выдох с произношением звука "т-у-у-х-х". Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

## Шагом марш.

Стоя, палка (ружье) в руках, ходьба с высоко поднятыми коленями, на 2 шага вдох, на 6-8 шагов выдох с произношением слова "ти-и-ш-е-е". Повторять 1.5 мин.



## Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх, бросить мяч от груди вперед, произнести при выдохе длительное "у-у-х-х-х-х". Повторить 5-6 раз.

## Трубач.

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком "ф-ф-ф". Повторить 4-5 раз.



## Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить "ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз

## Каша кипит.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.



## Часики.

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так" Повторить 10-12 раз.