

Дыхательная гимнастика



„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



„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

„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

„Ветер”

Сильный ветер вдруг подует,
Слезки с наших щечек сдует.



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

„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.



„Вырасти вольшой”

Вырасти хочу скорее,
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





„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



„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

