

Дыхательная гимнастика

Комплекс упражнений для
детей дошкольного возраста

„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





„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



„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

Здоровые дети

vk.com/zdorovye_detki

„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.



„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



„Гуси летят”

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.

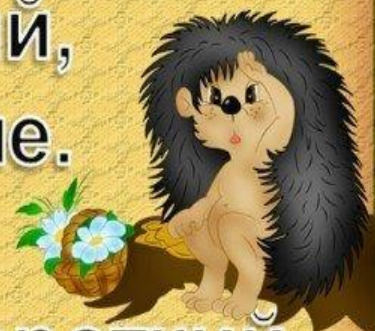
- 1- руки поднять в стороны (вдох).
- 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
4 раза



„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



„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