

# 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](http://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”

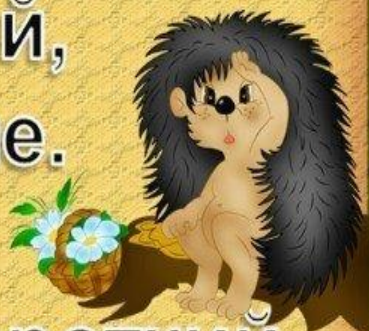
Ежик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

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