

# Дыхательная гимнастика



# „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

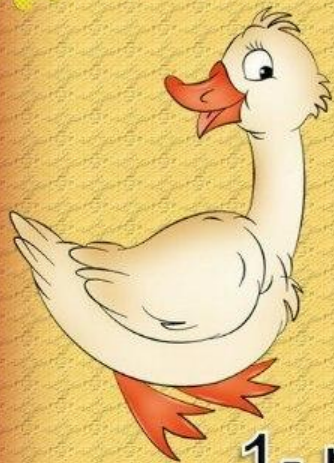
# „Вырасти большой”



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





# „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



# „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

# „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.



# „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