

# ГБОУ Школа №1161

Слайд-шоу подготовила:

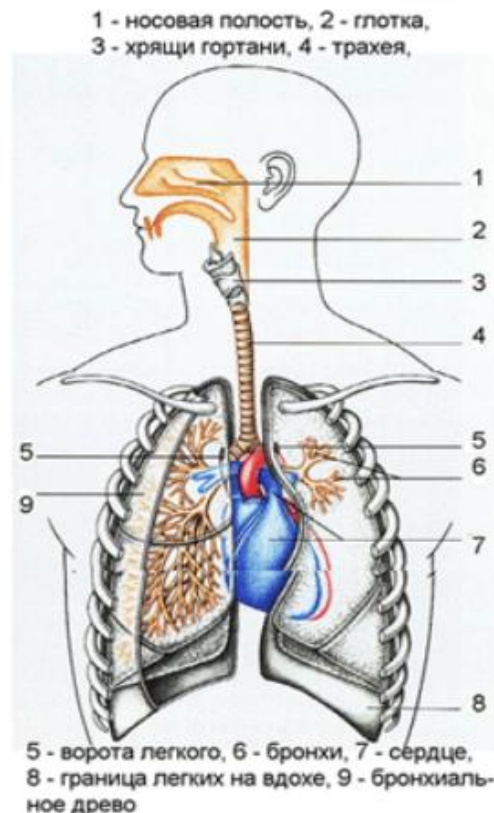
Воспитатель группы №6 «Радуга»  
Артемова Галина Николаевна

г. Москва 2016

# Дыхательная гимнастика.

## Что это?

Обычное наше дыхание весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. **Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в нашу кровь кислорода.**





# Дыхательная гимнастика







# „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





# „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





# „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 свечки”



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



# „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





# „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





# „Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным  
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз



# „Ушки”



Ушки слышать все хотят,  
Про ребят и про зверят.  
И.п-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
  - 2-наклон головы влево - произвольный  
выдох.
- 5 раз



# „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



# „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





# „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.





# „Удивимся”



Удивляться чему есть,

В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и  
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,  
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз





# „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





# „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



# 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.



**Спасибо за внимание!!!**

