

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ И ГИМНАСТИКИ

Фролова Ю.В.

Перед проведением гимнастики
контролируем обязательную гигиену
ПОЛОСТИ НОСА.



«Бумажная мельница»

- Делаем глубокий вдох носиком, а выдыхаем через рот заставляя вращаться мельницу.



«Волшебные шарики»

- Делаем вдох носиком и выдыхаем через ротик вместе с радугой мыльных пузырей.



«Носики-курносые»

- Делаем медленно вдох носиком и задерживаем на несколько секунд дыхание, медленно выдыхаем через ротик и рассказываем какие запахи поймал наш носик.



«Потянулись»

- Стоя руки вдоль туловища на счет 1-делаем вдох и поднимаем руки вверх, на счет 2-делаем выдох и опускаем ручки вниз.



«Обнимки»

- Стоя руки перед собой на счет 1-делаем вдох и руки в стороны, на счет 2-делаем выдох и обхватываем свои плечики руками.



«Хомячок»

- Надуваем щечки и шагаем 5 шагов вперед, выдыхаем через ротик и хлопаем себя по щечкам, а потом делаем еще 5 шагов дыша носиком как бы вынюхивая еду.



«Клич индейца»

- Делаем вдох носиком а выдох через ротик прикрывая рукой и издаем любые гласные звуки.



«Трубач»

- Кисти рук сложить в трубочку и поднести ко рту, вдохнуть и медленно удивленно выдохнуть с громким звуком, до конца выдоха.



«Качели»

- Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох).



«Бегемот»

- Лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.
- Сели бегемоты, потрогали животик. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).



«Часики»

- Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».



«Надуй шарик»

- Ребёнок сидит или стоит, широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – «ф, ф, ф», «Шарик лопнул» — хлопнуть в ладоши, «Из шарика выходит воздух» — ребенок произносит: «ш, ш, ш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик из которого выпустили воздух.



«Ворона»

- Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох — разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «кар-р-р», максимально растягивая звук [р].



«Курочка»

- Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.



«Жук»

- Ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у, посижу и пожужжу».



«Петушок»

- Стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить: «ку-ка-ре-ку».



«Подуй на одуванчик»

- Ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.



«Паровозик»

- Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-ту-у-у».



«Гуси летят»

- Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».



«Бросим мяч»

- Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х».

