



**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад
«Радуга»**

Дыхательная гимнастика

**Автор: педагог дополнительного образования:
Киселева Н.О**

г. Советский



«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 закончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть и делать тихий продолжительный выдох.

6-8 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.*

***5-6** раз*



«ВЕТЕР»

Сильный ветер вдруг подул, с наших щечек слезки 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.*

3- *сквозь сжатые губы выпустить с силой воздух прерывисто.*

4-6 *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).

6-8 раз.



«Насос»

Накачаем мы воды, чтобы поливать
цветы.

И.п. – основная стойка.

1- *наклон туловища в право,
вдох. (руки скользят по туловищу
со звуком с-с-с).*

2 – *наклон туловища в лево,
выдох. (руки скользят по
туловищу со звуком с-с-с).*

8-10 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 рот.

4-6 раз.



«Вырасту 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
пятки (выдох), произнести «У-х-х».

5-6 раз.



«Задувание свечи»

Чтобы свечку нам задуть, нужно
глубоко вздохнуть.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине
плеч.

1 – сделать вдох, и задержать
дыхание.

2 – сложить губы «дудочкой» и
сделать несколько прерывистых
выдохов, фу-уу, фу-уу,фу-уу.

4-6 раз.



«Маятник»

Влево, вправо, влево, вправо,
а затем начнем с начало.

И.п. – руки на поясе (вдох).

1 – наклон вправо – выдох.

2 – И.п. – (вдох).

3 – наклон влево – выдох.

4 – И.п.

6-8 раз.



«Дровосек».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль
туловища.

1 - поднять сцепленные руки вверх -
вдох,

2 - опустить вниз - выдох с
произношением «Ух - х - х».

5-6 раз - на выдохе.



«Ёлочка растёт».

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить.

1 – присесть, руки вперед, сделать глубокий резкий выдох. «Ху»

2 - выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч.

2-3 раза.



«Постучи кулачками».

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить.

1 - присесть и **3** раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук».

2 – И.п.

Повторить в среднем темпе

2-3 раза.



«Слон»

У него огромный нос, будто нос
лет тыщу рос.

И.п. – сед с прямыми ногами,
руки опущены. **1** – вдох;

2 – выдох – туловище наклонить
вперёд, коснуться руками носков;

3 – вдох, вернуться в И.п.

5-6 раз.»