



**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.»