

# Дыхательная гимнастика







*«ЧАСИКИ» №1*

*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)*

*Повторять 10-12 раз.*





*«ПЕТУХ» №2*

*Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.*

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

*1 – поднять руки в стороны (вдох);*

*2 – хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку» (выдох)*

*Повторять пять—шесть раз.*





**«ДЫХАНИЕ» №3**

*Тихо-тихо мы подышим,  
Сердце мы свое услышим.*

**И.п. - о.с. 1 - медленный вдох через нос.**

*Когда грудная клетка начнет расширяться -  
прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды;*

*2 - плавный выдох через нос.*

**Повторять два раза.**





**«КРЫЛЬЯ» №4**

*Крылья вместо рук у нас  
И летим мы - высший класс.*

*ноги слегка расставлены, руки опущены*

*1 - руки через стороны поднять вверх (вдох);*

*2 - опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох).*

**Повторять шесть раз.**





**«ГУСИ ЛЕТЯТ» №5**

*Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.*

**1** — *руки поднять в стороны (вдох);*

**2** — *руки опустить вниз со звуком «у-у-у» (выдох).*

**Повторять шесть-восемь раз.**





**«ЕЖИК» №6**

*Ежик добрый, не колючий  
Посмотри вокруг получше.*

*1 - поворот головы вправо -  
короткий шумный вдох носом;*

*2 - поворот головы влево -  
выдох через полуоткрытый рот.*

**Повторять шесть-восемь раз.**





**«ПЛЕЧИ» №7**

*Поработаем плечами,  
Пусть танируют они сами.*

*1 - плечи вперед, медленно скрещивая перед собой  
опущенные руки и делая свободный вдох;*

*2 - медленно отвести плечи назад,  
сводя лопатки и одновременно выдыхая.*

**Повторять восемь раз.**





**«ВЕТЕР» №8**

*Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.*

*сделать полный выдох носом, стягивая в себя живот и грудную клетку.*

*1 — сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;*

*2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;*

*3 - сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.*

**Повторять шесть раз.**





**«УДИВИМСЯ» №9**

*Удивляться чему есть,  
В мире всех чудес не счесть.*

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

**1** — *медленно поднять плечи, одновременно  
делая выдох;*

**2 -**

**и.п.**

**Повторять восемь раз.**





**«ПЧЕЛЫ» №10**

*Мы представим, что мы пчелы,  
Вы ведь в небе новоселы.*

**И.п.** - *ноги слегка расставлены, руки опущены.*

**1** - *развести руки в стороны (вдох);*

**2** — *опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).*

**Повторять пять раз.**






**«ГУДОК ПАРОХОДА» №11**

*Прогудел наш пароход,  
В море всех он нас зовет.*

- 1 - через нос с шумом набрать воздух;*
- 2 - задержать дыхание на 1-2 секунды;*
- 3- с шумом выдохнуть воздух через губы,  
сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у»  
(выдох удлинен).*

**Повторять шесть раз.**





**«БАРАБАНЩИК» №12**  
*Мы слегка побарабаним  
И сильнее сразу станем.*

**И. п.** - ноги на ширине ступни, руки на поясе.

**1** - присесть, хлопнуть по коленям (выдох);

**2** — и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

**Повторять шесть раз.**





**«САМОЛЕТ» №13**  
*Полетим на самолете,  
Будем сильными в полете.*

**И.п.** - *лежа на животе, опора на предплечья.*

**1** - *прогнуться, приподнять голову, плечи,  
ноги прямые, руки в стороны (вдох);*

**2** - *и.п. (выдох).*





## «Снежинки» №14

**Цели:** *тренировка правильного носового дыхания;  
формирование углубленного выдоха;  
укрепление мышц лица.*

**Оборудование:** *бумажные снежинки.*

На полянку, на лужок  
Тихо падает снежок.  
И летят снежиночки,  
Белые пушиночки.

*Вдохнули носом, губы сложили трубочкой и  
дуем на снежинки.*

*Повторить 4-6 раз.*





## «Птичка» №15

**Цели:** согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

**Оборудование:** игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка... Ай!

На глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх.

На выдохе – опускать.

Повторить 4-5 раз.