

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 таниуют они сами.*

*1 - плечи вперед, медленно скрещая 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.