

# Дыхательная гимнастика



## «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)

Повторять 10-12раз.



## «ПЕТУХ»

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.

## «НАСОС»

Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

И.п. - о.с.

1 - наклон туловища в сторону (вдох);

2 - руки скользят, при этом  
громко произносить  
звук «с-с-с» (выдох)

Повторять 10-12 раз.



## «СЕМАФОР»

Самый главный на дороге -  
Не бывает с ним тревоги.

И.п. - сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 - поднятие рук в стороны  
(вдох);

2 - медленное опускание рук с  
длительным выдохом и  
произнесением звука «с-с-с».

Повторять четыре-шесть раз.



### «ДЫХАНИЕ»

Подыши одной ноздрей  
И придет к тебе покой.

И.п. - стоя, туловище выпрямлено,  
но не напряжено.

1 - правую ноздрю закрыть указательным  
пальцем правой руки, левой ноздрей

делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть

правую ноздрю, а левую закрыть

указательным пальцем левой руки. Через правую  
ноздрю делать тихий, продолжительный выдох

с максимальным освобождением легких и

подтягиванием диафрагмы максимально вверх

Повторять четыре - шесть раз.

### «ДЫХАНИЕ»

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.

## «ЕЖИК»

Ежик добрый, не колючий  
Посмотри вокруг получше.

И.п. - о.с.

- 1 - поворот головы вправо -  
короткий шумный вдох носом;
- 2 - поворот головы влево -  
выдох через полуоткрытый рот.  
Повторять шесть-восемь раз.



## «РЕГУЛИРОВЩИК»

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.



И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.  
Одна рука поднята вверх, другая  
отведена в сторону.

- 1 - правая рука вверх, левая - в  
сторону (вдох носом);
- 2 - левая рука вверх, правая рука  
вниз с произнесением звука «р-р-р»  
Повторять шесть-восемь раз.



## «ГУСИ ЛЕТЯТ»

Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.

И. п. - о.с.

1 –руки поднять в стороны  
(вдох);

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

Повторять шесть-восемь раз.



## «МАЯТНИК»

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.

И.п. - руки на поясе (вдох).

1 - наклон вправо (выдох);

2 - и.п. (вдох);

3 - наклон влево (выдох);

4 - и.п.

Выдох со звуком «т-у-у-х».  
Повторять четыре раза.

## «РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ»

И.п. - о.с.

1 - полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 - задержать дыхание на 3-4 секунды;

3 - растягивать губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо.

Повторять три-четыре раза.

## «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»



Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п. - о.с.

1 - поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

Повторять четыре-пять раз.

## «УШКИ»

Ушки слышать все хотят  
Про зверят и про ребят.

И.п. - о.с.

1 - наклон головы вправо –  
сильный вдох;

2 - наклон головы влево -  
произвольный выдох. Плечи остаются  
неподвижными, при наклоне головы  
вправо-влево, уши как можно ближе к плечам.  
Следить, чтобы туловище при наклоне головы  
не поворачивалось.

Повторять четыре-шесть раз.

## «ГУБЫ ТРУБККОЙ»

Чтобы правильно дышать,  
Нужно воздух нам глотать.



И.п. - о.с.

1 - полный выдох через нос,  
втягивая в себя живот;

2 - губы сложить трубкой, резко  
втянуть воздух, заполнив им все  
легкие до отказа;

3 - сделать движение, как бы  
глотаая воздух;

4 - пауза в течение 2-3 секунд,  
затем поднять голову вверх и  
выдохнуть воздух через нос  
плавно и медленно.

Повторять четыре-шесть раз.



## «ЗАДУВАНИЕ СВЕЧИ»

Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.

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

1 - сделать свободный вдох и задерживать дыхание, пока это приятно;

2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»).

Во время упражнения корпус держать прямо.

Повторять четыре-шесть раз.



## «ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ»

Ты, как шарик, полети,  
Сверху землю огляди.

И.п. - о.с. одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 - поднять плечи и ключицы (вдох);

2 - опустить плечи и ключицы (выдох).

Повторять четыре – шесть раз.



## «ВЕТЕР»

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.



И.п. - о.с.; сделать полный выдох носом,  
втягивая 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»

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.