

Дыхательная гимнастика



«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.

«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.



«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.

«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.