

# Дыхательная гимнастика



## „Ушки”



Ушки слышать все хотят,  
Про ребят и про зверят.  
И.п.-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
  - 2-наклон головы влево - произвольный выдох.
- 5 раз



## „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-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

## „Ветер”



Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек 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 на 3-4 сек.

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

5 раз



## „Поворот”



Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.

И.п.- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за  
спину, другая вперед,

3-вернуться в И.п.

7 раз



## „Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1-правая рука вверх, левая в сторону  
(вдох носом).

2-левая рука вверх, правая вниз с  
произнесением звука р-р-р

7 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)

10 раз

## „Насос”



Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.



И.п. - основная стойка

1 - наклон туловища в сторону (вдох)

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

10 раз



## „Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,  
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным  
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз

## „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 делать выдох.

2-И.п.

7 раз

