

Уважаемые родители!

Предлагаем вашим детям комплекс дыхательной гимнастики после сна.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вздох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "ссссс!ссссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.

Гуси летят.

Медленная ходьба по залу,
на вдох - руки поднять в
стороны, на выдох опускать
вниз с произношением
длительного звука "у-у-у".
Повторять 1 - 2 мин.



Семафор.

Сидя ноги сдвинуть вместе,
поднимание рук в стороны
и медленное их опускание
вниз с длительным выдохом
и произношением звука
"с-с-с-с-с-с-с-с-с"
Повторить 3 - 4 раза.



Паровозик.

Ходить по комнате, делая
попеременно движение руками
и приговаривать "чух-чух-чух".
Повторять в течении 20 - 30 сек.



На турнике.

Стоя ноги вместе, гимнастическую
палку держать в обеих руках
перед собой. Поднять палку вверх,
палку опустить назад за лопатки,
длинный выдох со звуком "ф-ф-ф"
Повторить 3 - 4 раза.



Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука "м-м-м".

Повторять 1.5-2 мин.



Маятник.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток, наклонять туловище в стороны, при наклоне выдох с произношением звука "т-у-у-х-х".

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

Шагом марш.

Стоя, палка (ружье) в руках, ходьба с высоко поднятыми коленями, на 2 шага вдох, на 6-8 шагов выдох с произношением слова "ти-и-ш-е-е".

Повторять 1.5 мин.



Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх, бросить мяч от груди вперед, произнести при выдохе длительное "у-у-х-х-х-х".

Повторить 5-6 раз.

Трубач.

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком "ф-ф-ф". Повторить 4-5 раз.



Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить "ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз



Каша кипит.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.



Часики.

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так" Повторить 10-12 раз.

