

ГБОУ Школа №1161

Слайд-шоу подготовила:

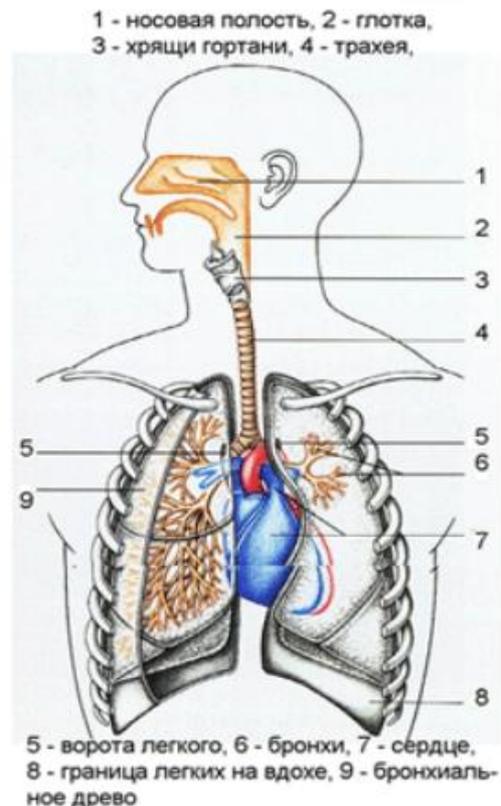
Воспитатель группы №6 «Радуга»
Артемова Галина Николаевна

г. Москва 2016

Дыхательная гимнастика.

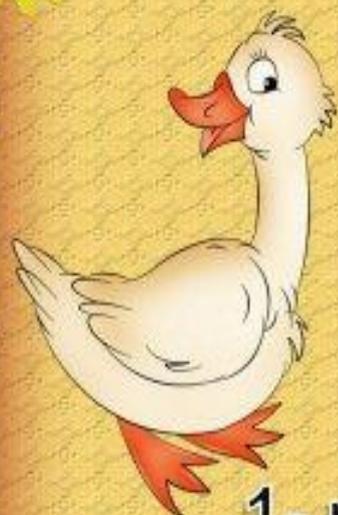
Что это?

Обычное наше дыхание весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. **Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в нашу кровь кислорода.**



Дыхательная гимнастика

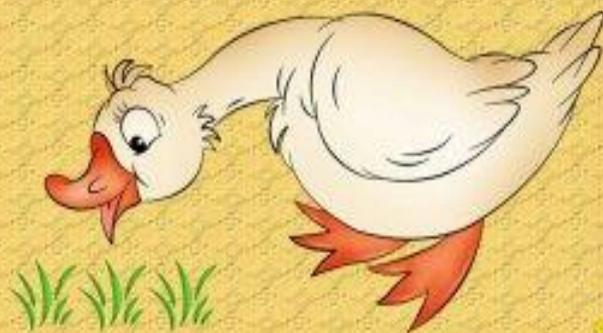




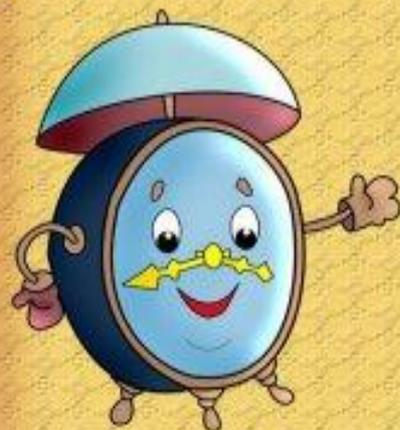
„Гуси летят”

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
- 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
4 раза



„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

„Задувание свечки“



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



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

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
И.п.- основная стойка.

- 1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)
- 2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
5 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



„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

„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

„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



„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 (вдох)

4-И.п.



„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



„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.

7 раз



„Дыхание”



Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.



И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.

4 раза

*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.

Спасибо за внимание!!!

