

*Уважаемые родители!
Предлагаем вашим детям
комплекс дыхательной
гимнастики после сна.*

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки
вдоль туловища, вдох, затем
наклон туловища в сторону,
выдох, руки скользят, при этом
громко произносить "сссс!сссс!".
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.

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.



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.



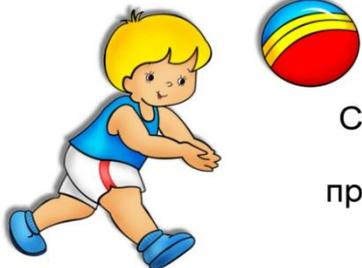
Шагом марш.

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.



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.



КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- **Почему нужна дыхательная гимнастика?**
- «Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой».
- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
- Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).
- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
- Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

