Дыхательная гимнастика

МБДОУ «ЦРР – детский сад № 189»
Подготовила Чернова К.Б.

г. Воронеж

„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

„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.

„Задувание свечи”

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

„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

„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

„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

„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