

Дыхательная гимнастика

<p style="text-align: center;">Дыхание.</p> <p>Подыши одной ноздрей, и придёт к тебе покой.</p> <p><i>И.п.</i> – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. <i>1</i> – правую ноздрю закрыть указ. пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох; <i>2</i> – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки.</p>	<p style="text-align: center;">Радуга, обними меня.</p> <p>Радугу ты обними, все цвета себе возьми.</p> <p><i>И.п.</i> – о.с. <i>1</i> – полный вдох носом с разведением рук в стороны; <i>2</i> – задержать дыхание на 3-4 секунды; <i>3</i> – растягивать губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая – на плечо (3-4 раза).</p>
<p style="text-align: center;">Ушки.</p> <p>Ушки слышать всё хотят про зверят и про ребят.</p> <p><i>И.п.</i> – о.с. <i>1</i> – наклон головы вправо – сильный вдох; <i>2</i> – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4-6 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Воздушный шар поднимается вверх.</p> <p>Ты, как шарик полети, сверху землю огляди.</p> <p><i>И.п.</i> – о.с., одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах. <i>1</i> – поднять плечи ключицы (вдох); <i>2</i> – опустить плечи и ключицы (выдох) (4 – 6 раз).</p>
<p style="text-align: center;">Удивимся.</p> <p>Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.</p> <p><i>И.п.</i> – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. <i>1</i> – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; <i>2</i> – и.п. (8 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Плечи.</p> <p>Поработаем плечами, пусть танцуют они сами.</p> <p><i>И.п.</i> – о.с. <i>1</i> – плечи вперёд, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох; <i>2</i> – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая (8 раз).</p>
<p style="text-align: center;">Поворот.</p> <p>Вправо, влево повернёмся и друг другу улыбнёмся.</p> <p><i>И.п.</i> – о.с. <i>1</i> – сделать вдох; <i>2</i> – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперёд; <i>3</i> – и.п. То же в другую сторону (6 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Погладь бочок.</p> <p>Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног.</p> <p><i>И.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки опущены. <i>1</i> – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); <i>2</i> – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).</p>
<p style="text-align: center;">Крылья.</p> <p>Крылья вместо рук у нас и летим мы - высший класс.</p> <p><i>И.п.</i> – ноги слегка расставлены, руки опущены. <i>1</i> – руки через стороны поднять вверх (вдох); <i>2</i> – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (6 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Поднимемся на носочки.</p> <p>Хорошо нам наверху, как же вы без нас внизу?</p> <p><i>1</i> – подняться на носки, одновременно поднимая руки, и посмотреть на них (вдох); <i>2</i> – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить вперёд и произнести звук «ш-ш-ш» (6 раз).</p>

<p style="text-align: center;">Поворот.</p> <p>Надо посмотреть вокруг – рядом ли летит мой друг? <i>И.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (6 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Хлопок.</p> <p>Солнце мы хлопком все встретим, так полёт свой мы отметим. <i>И.п.</i> – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (5 раз).</p>
<p style="text-align: center;">Носик.</p> <p>Мы немного помычим и по носу постучим. <i>И.п.</i> – о.с. 1 – сделать вдох носом; 2- на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Носик.</p> <p>Очень любим мы свой нос. А за что? Вот вам вопрос. <i>И.п.</i> – о.с. 1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох); 2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (6 раз).</p>
<p style="text-align: center;">Гудок парохода.</p> <p>Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовёт. <i>И.п.</i> – о.с. 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён) (6 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Барабанщик.</p> <p>Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем. <i>И.п.</i>- ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, похлопать по коленям (выдох); 2 – и.п. со звуком «бам-бам» (вдох) (6 раз).</p>
<p style="text-align: center;">Свисток</p> <p style="text-align: center;">Ты в свисток посвисти, воздуха больше набери.</p> <p><i>И.п.</i> – сидя, в одной руке стакан с водой, а в другой – пластмассовая трубочка. Сделать вдох носом, выдыхать в воду через трубочку со звуком «у-у-у» 3 раза.</p>	<p style="text-align: center;">Дровосек</p> <p style="text-align: center;">Рубим, рубим мы дрова, в доме будет теплота.</p> <p><i>И.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением «уфф», «ухх» 5 раз.</p>
<p style="text-align: center;">Штангисты</p> <p style="text-align: center;">Мы готовимся к рекордам, Будем заниматься спортом. Штангу с пола поднимаем (вдох через нос, задержать дыхание) Крепко держим и бросаем (сильный ротовой выдох).</p>	<p style="text-align: center;">Гуси шипят</p> <p>Гуси шипят, в дом пропускать нас не хотят. <i>И.п.</i> – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться с одновременным отведением рук в стороны – назад (прогнуться в спине, посмотреть вперёд), медленный выдох на звуке «ш-ш-ш». Выпрямиться – вдох. 5 раз.</p>
<p style="text-align: center;">На турнике.</p> <p>Будет сильной ребятня, ведь турник придумали не зря. <i>И.п.</i> – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох; Опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». 3-4 раза.</p>	<p style="text-align: center;">Каша кипит</p> <p>Каша вкусная кипит, накормить ребят спешит. <i>И.п.</i> – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох; опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При выдохе произносить звук «ш-ш-ш». 5 раз.</p>

<p style="text-align: center;">Срываем яблоки</p> <p>Яблоки срываем, в корзину собираем.</p> <p>И.п. – основная стойка. Тянемся на носочках вверх – вдох через нос. «Кладём яблоки в корзинку» – выдох через рот.</p>	<p style="text-align: center;">Вырасти большой</p> <p>Руки к солнышко тяну, стать большим быстрее хочу.</p> <p>И.п. – ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох через нос.</p> <p>Опускаясь на всю ступню – руки вниз, выдох с произношением «у-х-х» 5 раз.</p>
<p style="text-align: center;">Регулировщик</p> <p>Регулирую движение, всем на удивление.</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох – поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».</p>	<p style="text-align: center;">Паровоз</p> <p>Паровоз летит вперед, «чух – чух» свое поет.</p> <p>И.п. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая переменные движения руками и проговаривая «чух-чух» на выдохе.</p>
<p style="text-align: center;">Петух</p> <p>Петух проснулся и кричит, проснуться всем и нам велит</p> <p>И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам, и, выдыхая, произносить: «ку-ка-ре-ку!» 5-6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">Насос</p> <p>Насос возьму, качать начну.</p> <p>И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. При выпрямлении вдох и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища. 5 раз.</p>
<p style="text-align: center;">Болванчики</p> <p>И.п. – сидя. Ноги по-турецки, руки в замок на затылке. Вдох через нос; наклоняясь – выдох через рот.</p>	<p style="text-align: center;">Семафор</p> <p>И.п. – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «с-с-с».</p>
<p style="text-align: center;">Трубач</p> <p>В трубу дует трубач, вот такой он силач.</p> <p>И.п. – стоя, кисти рук сжаты в трубочку. Поднять вверх – вдох, на медленном выдохе произносить «п-ф-ф». По окончании – вдох. 3 раза.</p>	<p style="text-align: center;">Лыжник</p> <p>Палки лыжные возьму и на лыжах побегу.</p> <p>И.п. – ноги полусогнуты, расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м».</p>
<p style="text-align: center;">Ёжик</p> <p>Ёжик фыркает всегда, но не боится ребетня.</p> <p>И.п. – сидя на коврик. Ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и поднять их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох. 4-5 раз.</p>	<p style="text-align: center;">Гуси</p> <p>В слове «гуси» У живет, кто его произнесет?</p> <p>И.п. – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдохе опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у».</p>
<p style="text-align: center;">Партизаны</p> <p>И.п. – стоя, в руках палка («ружьё»)</p> <p>Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – медленный выдох, произнося слов «ти-ш-ш-е».</p>	<p style="text-align: center;">Маятник</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.</p> <p>Наклонять туловище в стороны. При наклонен – выдох с произношением «ту-у-у-х-х». Выпрямляясь – вдох, 6 раз.</p>