

## **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

### **ТРУБАЧ 1**

И.п.: сидя, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносит «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

### **КАША КИПИТ**

И.п.: сидя, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох.

Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### **ПАРАВОЗИК**

И.п.: Ходьба по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20-30 с.

### **НА ТУРНИКЕ**

И.п.: Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад – долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### **РЕГУЛИРОВЩИК**

И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». повторить 5-6 раз.

### **ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ**

И.п.: стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.

Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

Повторить 4-5 раз.

## **ГУСИ ЛЕТЯТ**

И.п.: Медленная ходьба в течение 1-3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

## **НАСОС**

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо – влево. При наклоне – выдох с произнесением: «С- с- с –с», при выпрямлении – вдох. Повторить 4- 5 раз.

Это очень просто:

Накачай насос ты.

Вправо – влево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

## **ТРУБАЧ 2**

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу произнести: « Тру –ру –ру». Повторить 3-4 раза.

Мы пришли и сели,

Играем на трубе,

Тру –ру –ру, бу –бу бу!

Подудим в свою трубу.

## **ПУСКАЕМ МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ**

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос. Как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3 – 5 раз.

## **ЁЖ**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и руки притянуть их к груди – выдох с произнесением : «Бр- рр –р» (ёжик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху – вдох (ёжик согрелся). Повторить 4 – 5 раз.

Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

## **ПОДУЕМ НА ПЛЕЧО**

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голова вправо – выдох трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2- 3 раза.

Подуем на плечо, подуем на другое,  
Нам солнце горячо пекло дневной порою.  
Подуем и на грудь мы и грудь свою остудим.  
Подуем мы на облака и остановимся пока.  
Потом повторим опять и опять – раз, два, три, четыре, пять!

## **КУРЫ**

И.п.: стоя. Наклониться, свесив руки и опустив голову. Произносить : «Тах – тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох. Выпрямиться, поднять руки к плечам – вдох. Повторить 3 – 5 раз.

Бормочут куры по ночам,  
Бьют крыльями: тах – тах.  
Поднимаем крылья к плечам,  
Потом опустим так.