

Муниципальное казенное дошкольное учреждение «Детский сад №21
комбинированного вида»

Дыхательная гимнастика

Автор: Савенко Е.Е.
Инструктор по физической культуре

Новосибирск 2018

The image shows a circular official seal of the kindergarten, partially obscured by a handwritten signature in blue ink. The signature appears to be 'Е.Е. Савенко'.

„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

«МЫШОНОК».

Сел мышонок на маслёнок,
(ладонь правой руки
накрывает кулак левой)

А маслёнок – липкий гриб.
(кулак левой руки вращается
вокруг своей оси)

Посидел на нём мышонок
(поелозить ладонью правой
руки по кулаку левой)

И прилип, прилип, прилип.
(«отрываем» ладонь от кулака
а она держится, плотно
обхватив кулак левой)



„Петух”

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.



И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить
1-поднять руки в стороны (вдох)
2-хлопнуть руками по бедрам
«ку-ку-ре-ку(выдох)
5 раз

„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

Дыхательная гимнастика



„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



„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



„Вырасти вольшой”



Вырасти хочу скорей,
Добре 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





„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



„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

„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



ГНОМЫ

Утром гномы в лес пошли.

(энергичные шаги на месте)

По дороге гриб нашли.

(наклоны вперёд, выпрямиться)

А за ним-то - раз, два, три –

(наклоны из стороны в сторону)

Показались еще три!

И пока грибы срывали,

(наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в школу опоздали.

(руки к щекам, покачать головой)

Побежали, заспешили (без на месте),

И грибы все уронили! (присесть)

