

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

Насос.

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

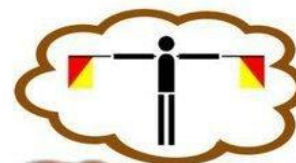
Стоя, руки с мячом подняты вверх, бросить мяч от груди вперед, произнести при выдохе длительное "у-у-х-х-х-х". Повторить 5-6 раз.

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.

