

Дыхательная гимнастика для детей

Трубач

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

Каша кипит

Сесть, 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.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 с.

На турнике

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову – долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Насос

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6-8 наклонов в каждую сторону.

Регулировщик

Встать 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

Встать 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

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