 Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей



ЧАСИКИ.  
Стоя, ноги слегка расставлены,  
руки опущены, размахивая руками вперед,  
назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).  
  
ТРУБАЧ.  
Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх,  
медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).  
  
ПЕТУХ  
И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены.  
Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам,  
вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).  
  
КАША КИПИТ.  
Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди.  
Втянуть живот, набрать воздуха в грудь –  
вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох.  
При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).  
  
ПАРОВОЗИК.  
Ходить по комнате, делая попеременные движения руками,  
приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).  
  
НА ТУРНИКЕ.  
Стоя, ноги вместе.  
Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках.  
Поднять палку вверх, подняться на носки –  
вдох, опустить палку на лопатки –  
выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).  
  
НАСОС.  
Стоя, ноги вместе, руки опущены.  
Вдох, наклон туловища вправо, выдох,  
встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.  
  
РЕГУЛИРОВЩИК.  
Стоя, ноги на ширине плеч.  
Одну руку поднять вверх, другую – в сторону.  
Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом  
и произношением звука «р-р-р-р-р-р» (4-5 раз).  
  
МЯЧИ.  
Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,  
хорошо подтянуться, подняться на носки –  
вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню –  
выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз).  
  
РАСТИ БОЛЬШОЙ.  
Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,  
хорошо подтянуться, подняться на носки –  
вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню -  
выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).  
  
ЛЫЖНИК  
Имитация ходьбы на лыжах.  
Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).  
  
МАЯТНИК.  
Стоя, ноги на ширине плеч,  
палка на уровне нижних углов лопаток.  
Наклоны туловища в стороны  
с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х»(3-4 раза в каждую сторону).  
  
ГУСИ  
Медленная ходьба по комнате.  
На вдох руки в стороны, на выдох –  
опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).  
  
СЕМАФОР.  
Сидя, ноги вместе.  
Поднять руки в стороны,  
медленно опустить с длительным выдохом  
и произношением звука «с-с-с-с-с-с» (3-4 раза)