



Дыхательная гимнастика для детей 5-7 лет



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- **Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;**
- **Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;**
- **Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;**
- **Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.**



«ХЛОПКИ»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох- развести руки в стороны, на выдох- поднять прямую ногу сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик
Не жалеет своих ножек.
Он играет целый день,
Он не знает слова- лень.



«ВЕТЕР ДУЕТ»



Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко- (руки поднять вверх, встать на носочки, подуть),

Я подую низко- (руки перед собой, присесть, и подуть),

Я подую далеко- (руки перед собой, наклон вперед, подуть),

Я подую близко- (руки положить на грудь и подуть на них).





«ОДУВАНЧИК»

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,
Белею в поле чистом,
А дунул ветерок -
Остался стебелёк.



«НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»

(«Наклоны с зонтиком»).

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п.

1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох.

4 - вернуться в и. п.





«ЗАДУЙ СВЕЧКУ»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!».

Во время упражнения туловище держать прямо.



«НАДУЙ ШАРИК»



Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую - сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперёд, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется правой или левой рукой). После вдоха сразу произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем

А рукою проверяем:

Шарик лопнул- выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит педагог, а дети выполняют нужные действия.



