

# Дыхательная гимнастика



# „Гуси летят“

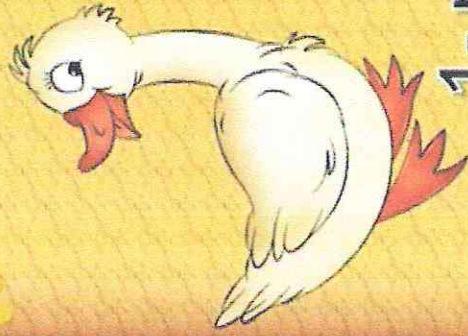
Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.

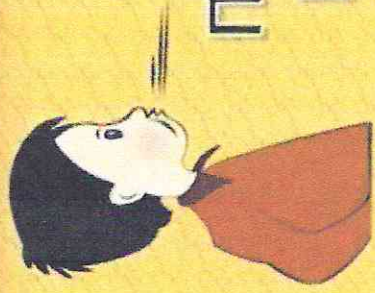
И.п.- основная стойка.

1- руки поднять в стороны (вдох).

2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»  
(выдох)

4 раза





## „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

# „ЕЖИК”

Ежик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.П. - основная стойка.

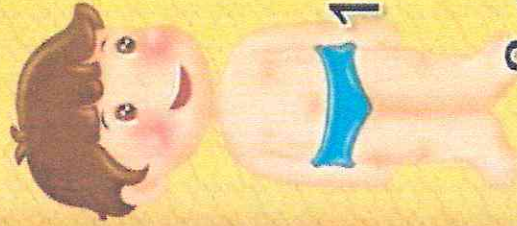
1- поворот головы вправо - короткий  
шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через  
полуоткрытый рот.

7 раз



# „Вырасти большой“



Вырасти хочу скорей,  
Добро 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

# „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

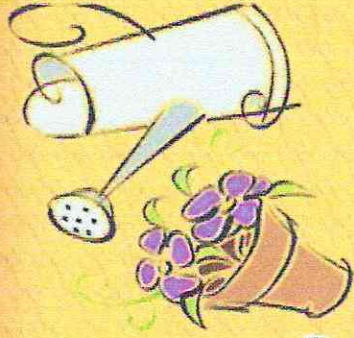
7 раз





# „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