

Упражнения дыхательной гимнастики

"Часики". И.П. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить "Тик – так" (10 – 12 раз).

"Трубач". И.П. – сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука "Ф-ф-ф-ф-ф" (4 – 5 раз)

"Петух". И.П. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бёдрам и, выдыхая, произносить "Ку-ка-ре-ку" (5-6 раз).

"Паровоз". И.П. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая "Чух-чух-чух-чух" (20 – 30 сек.)

"Насос". И.П. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука "С-с-с-с" (руки скользят вдоль туловища). (4 – 5 раз).

"Регулировщик". И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука "Р-р-р-р" (4 – 5 раз).

"Лыжник". И.П. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука "М" (1,5 – 2 мин.).

"Гуси". И.П. – о.с. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с длительным произношением звука "У-у-у" (1 – 2 мин.).

"Семафор". И.П. – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке "С-с-с" (3 – 4 раза).

"Каша кипит". И.П. – стоя или лёжа, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь (вдох) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук "Ш-ш-ш" (5 – 6 раз).

"Партизаны". И.П. – стоя, в руках палка ("ружьё"). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6 – 8 шагов – медленный выдох с произношением слова "Ти-ш-ш-ше" (1,5 мин.).

"*На турнике*". И.П. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука "Ф-ф-ф" (3 – 4 раза).

"*Гуси шалят*". И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперёд с одновременным разведением рук в стороны – назад (в спине прогнуться, смотреть вперёд) – медленный выдох на звуке "Ш-ш-ш". Выпрямиться – вдох (5 – 6 раз).

"*Ёжик*". И.П. – сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке "Ф-ф-ф". Выпрямить ноги – вдох (4 – 5 раз).

"*Шар лопнул*". И.П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке "Ш-ш-ш-ш" (5 – 6 раз).

"*Дровосек*". И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением "Ух-х-х" (5 – 6 раз).

"*Маятник*". И.П. – ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произношением "Т-у-у-у-х-х-х". Выпрямляясь – вдох (6 – 8 раз).