

„Ушки”



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п-основная стойка.



- 1-наклон головы вправо- сильный вдох
 - 2-наклон головы влево - произвольный
выдох.
- 5 раз

„Петух”



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

„Часики“



Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

„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

"Бегемотик"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

*Бегемотик лежал,
бегемотик дышал.
То животик поднимался (вдох),
То животик опускался (выдох).*

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Села бегемотица, контролила животик.
То животик поднимался (вдох),
То животик опускался (выдох).*



"Качели"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки любого размера по количеству детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели swing (вдох),
Качели swing (выдох).
Крутые вы, дружок, держись.*

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.

"Пырьлишки за жемчугом"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

