

Комплекс дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой)

«Большой маятник! («Игрушка – неваляшка»)

Наклонилась неваляшка,

Но упасть – не упадет.

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке:

Что внутри у неваляшки?

Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям – вдох. Выдох – возвращаемся назад.

На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» – вдох. Возвращаемся назад - выдох.

«Насос» (Накачиваем шины)

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки «накачивают насос» – движение вниз - вдох. И.п. – выдох.

«Кошка» (приседание с поворотом)

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко –

Сразу замурлычет кошка.

И.п. как в 1 упр. На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение – вдох. Выдох – И.П. на счет «два» движение в другую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Обними плечи!»

(вдох на сжатие грудной клетки «Соедини локти!»)

Ах, какой хороший я,

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю

Носиком вдыхаю!

И.п. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая рука ниже левой.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились.

Меняем положение рук.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Ладошки»

Стихотворение для разучивания, выполняется упражнение без стихотворения.

Ладушки ладошки,

Звонкие хлопушки.

Мы ладошки все сжимаем,

носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты к «зрителю».

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-выдоха. Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем. Норма 4 раза по 4 вдоха - выдоха.

«Погончики»

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Я военный летчик!

И. п. – то же. Руки в кулачках, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз и выпрямляем пальчики – вдох.

Возвращаемся в исходное положение.