



Дыхательная гимнастика: «Носики – курносики»

Двухфазное дыхание.

Солнечное дыхание: и. п. лежа, ноги и руки вытянуты вдоль тела.

Тихо – тихо мы подышим, сердце мы свое услышим.

Вдох – длинный, мягкий;

Выдох – длинный, мягкий.

Дыхание покоя: и. п. стоя, ноги вместе.

Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой.

Вдох – длинный, мягкий - левой ноздрей, правая закрыта;

Выдох – длинный, мягкий – правой ноздрей, левая закрыта.

Насос: и. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.

Вдох – наклон вправо – носом;

Выдох – «с-с-с» усиленный – наклон влево.

Семафор: и. п. - сидя, ноги вытянуты перед собой.

Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.

Вдох – подъем рук вверх, над головой;

Выдох – «с-с-с» - отвести руки в стороны.

Гуси: и. п. – основная стойка.

Гуси высоко летят, на детей они глядят.

Вдох – руки отвести в стороны;

Выдох – «г-у-у-у» - руки опустить.

Ёжик: и. п. – основная стойка.

Ёжик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.

Вдох – поворот головы вправо – носом короткий резкий;

Выдох – поворот головы влево – через полуоткрытые губы, короткий, резкий.

Регулировщик: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч.

Верный путь он нам покажет, повороты все укажет.

Вдох – правая рука вверх, левая в сторону;

Выдох – «т-у-у-у» - левая рука вверх, правая в сторону.

Маятник: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Влево, вправо, влево, вправо, а потом начнем сначала.

Вдох – наклон вправо – носом, короткий резкий;

Выдох – наклон влево – носом, длинный, усиленный.

Вырастай-ка: и. п. – основная стойка.

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

Вдох – потянуться вверх, встать на носки;

Выдох – «у-х-х» - опустить руки вниз, встать на всю ступню.

Крылья: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч.

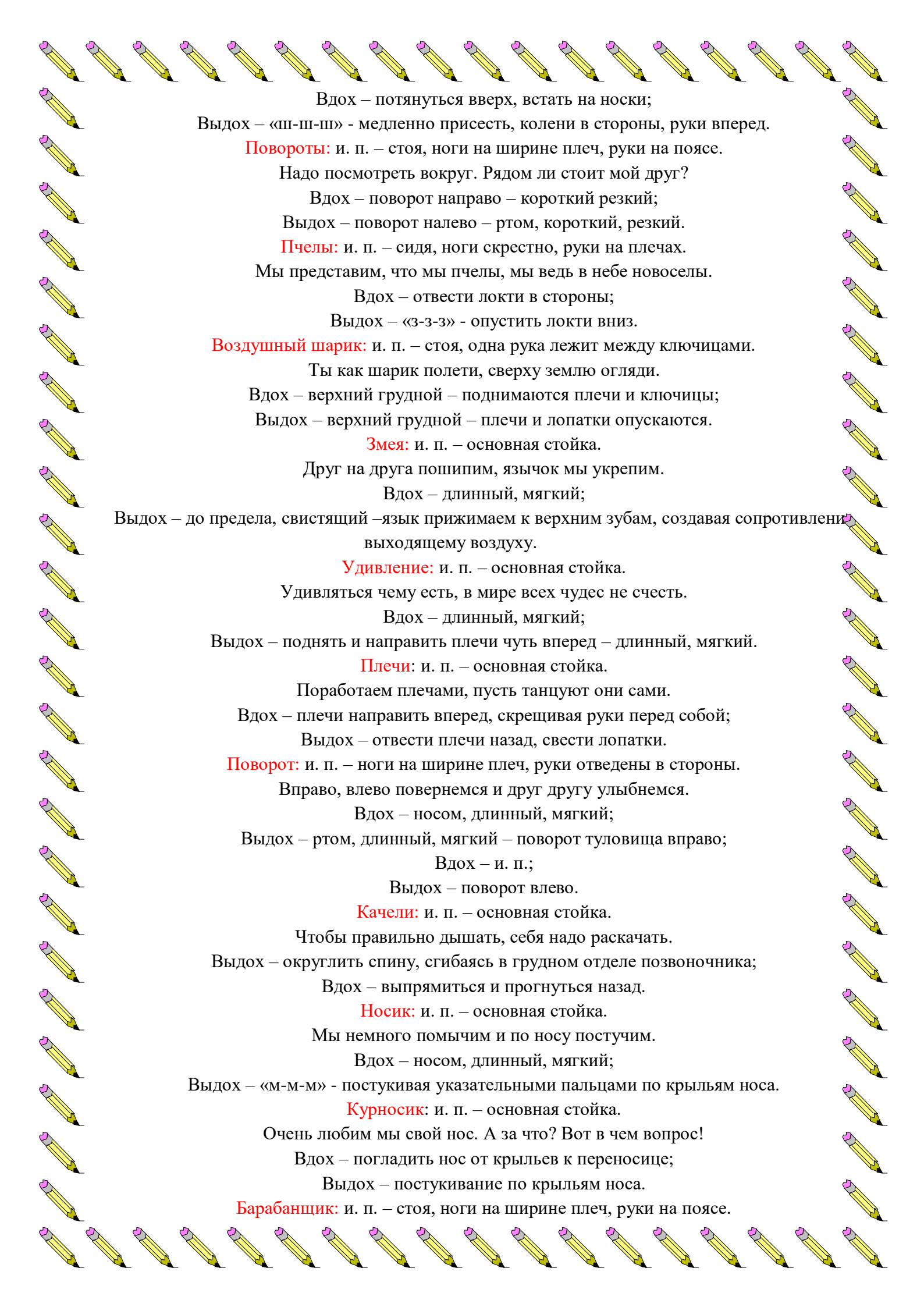
Крылья вместо рук у нас, так летим – мы высший класс.

Вдох – руки поднять через стороны вверх;

Выдох – «х-о-о» - руки опустить вниз.

Приседания: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч.

Хорошо нам наверху. Как же вы без нас внизу?



Вдох – потянуться вверх, встать на носки;
Выдох – «ш-ш-ш» - медленно присесть, колени в стороны, руки вперед.

Повороты: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Надо посмотреть вокруг. Рядом ли стоит мой друг?

Вдох – поворот направо – короткий резкий;

Выдох – поворот налево – ртом, короткий, резкий.

Пчелы: и. п. – сидя, ноги скрестно, руки на плечах.

Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы.

Вдох – отвести локти в стороны;

Выдох – «з-з-з» - опустить локти вниз.

Воздушный шарик: и. п. – стоя, одна рука лежит между ключицами.

Ты как шарик полети, сверху землю огляди.

Вдох – верхний грудной – поднимаются плечи и ключицы;

Выдох – верхний грудной – плечи и лопатки опускаются.

Змея: и. п. – основная стойка.

Друг на друга пошипим, язычок мы укрепим.

Вдох – длинный, мягкий;

Выдох – до предела, свистящий – язык прижимаем к верхним зубам, создавая сопротивление выходящему воздуху.

Удивление: и. п. – основная стойка.

Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.

Вдох – длинный, мягкий;

Выдох – поднять и направить плечи чуть вперед – длинный, мягкий.

Плечи: и. п. – основная стойка.

Поработаем плечами, пусть танцуют они сами.

Вдох – плечи направить вперед, скрещивая руки перед собой;

Выдох – отвести плечи назад, свести лопатки.

Поворот: и. п. – ноги на ширине плеч, руки отведены в стороны.

Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся.

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Выдох – ртом, длинный, мягкий – поворот туловища вправо;

Вдох – и. п.;

Выдох – поворот влево.

Качели: и. п. – основная стойка.

Чтобы правильно дышать, себя надо раскачать.

Выдох – округлить спину, сгибаясь в грудном отделе позвоночника;

Вдох – выпрямиться и прогнуться назад.

Носик: и. п. – основная стойка.

Мы немного помычим и по носу постучим.

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Выдох – «м-м-м» - постукивая указательными пальцами по крыльям носа.

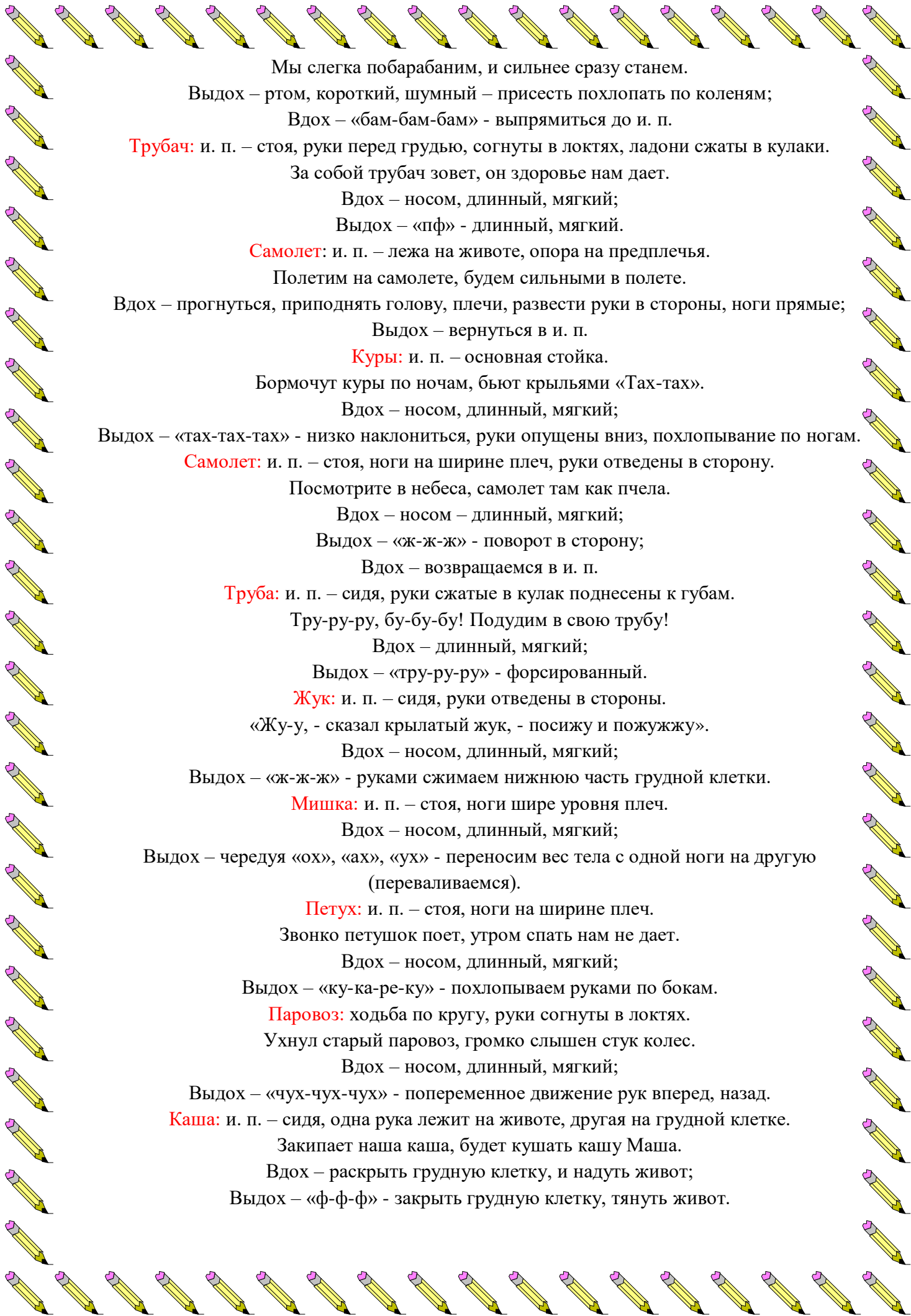
Курносик: и. п. – основная стойка.

Очень любим мы свой нос. А за что? Вот в чем вопрос!

Вдох – погладить нос от крыльев к переносице;

Выдох – постукивание по крыльям носа.

Барабанчик: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.



Мы слегка побарабаним, и сильнее сразу станем.

Выдох – ртом, короткий, шумный – присесть похлопать по коленям;

Вдох – «бам-бам-бам» - выпрямиться до и. п.

Трубач: и. п. – стоя, руки перед грудью, согнуты в локтях, ладони сжаты в кулаки.

За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Выдох – «пф» - длинный, мягкий.

Самолет: и. п. – лежа на животе, опора на предплечья.

Полетим на самолете, будем сильными в полете.

Вдох – прогнуться, приподнять голову, плечи, развести руки в стороны, ноги прямые;

Выдох – вернуться в и. п.

Куры: и. п. – основная стойка.

Бормочут куры по ночам, бьют крыльями «Тах-тах».

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Выдох – «тах-тах-тах» - низко наклониться, руки опущены вниз, похлопывание по ногам.

Самолет: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки отведены в сторону.

Посмотрите в небеса, самолет там как пчела.

Вдох – носом – длинный, мягкий;

Выдох – «ж-ж-ж» - поворот в сторону;

Вдох – возвращаемся в и. п.

Труба: и. п. – сидя, руки сжатые в кулак поднесены к губам.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу!

Вдох – длинный, мягкий;

Выдох – «тру-ру-ру» - форсированный.

Жук: и. п. – сидя, руки отведены в стороны.

«Жу-у, - сказал крылатый жук, - посижу и пожужжу».

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Выдох – «ж-ж-ж» - руками сжимаем нижнюю часть грудной клетки.

Мишка: и. п. – стоя, ноги шире уровня плеч.

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Выдох – чередуя «ох», «ах», «ух» - переносим вес тела с одной ноги на другую (переваливаемся).

Петух: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч.

Звонко петушок поет, утром спать нам не дает.

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Выдох – «ку-ка-ре-ку» - похлопываем руками по бокам.

Паровоз: ходьба по кругу, руки согнуты в локтях.

Ухнул старый паровоз, громко слышен стук колес.

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Выдох – «чух-чух-чух» - попеременное движение рук вперед, назад.

Каша: и. п. – сидя, одна рука лежит на животе, другая на грудной клетке.

Закипает наша каша, будет кушать кашу Маша.

Вдох – раскрыть грудную клетку, и надуть живот;

Выдох – «ф-ф-ф» - закрыть грудную клетку, тянуть живот.



Трехфазное дыхание.

Очищающее дыхание: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч.

Друг за друга мы горой, посмеемся над бедой.

Вдох – поднять руки перед собой вверх – длинный, мягкий;

Задержка – минимум 5 сек.;

Выдох – «ха», длинный, резкий - наклон вперед, роняя руки, широко открыть рот, расслабить гортань.

Пароход: и. п. – основная стойка.

Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет.

Вдох – носом, короткий, шумный;

Задержка – 1 – 2 сек.;

Выдох – «у-у-у» - длинный, мягкий.

Язычок: и. п. – о. с., губы сложены как при произнесении буквы «о», язык высунуть и тоже свернуть «трубочкой».

«Трубочкой» язычок сверни, головой слегка кивни.

Вдох – через «трубочку» языка – длинный, мягкий;

Задержка – закрыть рот, опустить подбородок к груди – 3 – 5 сек.;

Выдох – выпрямиться – носом, мягкий, длинный.

Ветер: и. п. – основная стойка.

Сильный ветер вдруг подул и снежинки с веток сдул.

Выдох – носом, полный, втягивая живот;

Вдох – длинный, мягкий;

Задержка – минимум 5 сек.;

Выдох – прерывистый, через сжатые губы.

Задувание свечи: и. п. – стоя, ноги на ширине плеч.

Нужно глубоко вздохнуть, чтобы свечку нам задуть.

Вдох – длинный, мягкий;

Задержка – минимум 5 сек.;

Выдох – «фу-фу-фу» - через рот, прерывистый, губы «трубочкой».

Глотаем воздух: и. п. – основная стойка.

Чтобы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.

Вдох – носом, длинный, мягкий;

Вдох – ртом, губы «трубочкой», короткий, резкий;

Задержка – глотательное движение, пауза 2 – 3 сек.;

Выдох – голову поднять вверх – носом, длинный, мягкий.

Лесоруб: и. п. – стоя, ноги шире уровня плеч, руки опущены и сцеплены в замок.

Раздается «тук» да «тук», это сильный лесоруб.

Вдох – носом – поднимаем руки над головой;

Задержка – до 5 сек.;

Выдох – «у-х-х-х» - резко наклониться вниз, имитируя удар топором.

Сильное дыхание: и. п. – стоя у стены, прикасаясь затылком, плечами, тазом, пятками.

Вдох – носом, 5 сек.;

Задержка – 10 сек.;

Выдох – 10 сек., через полусжатые губы, оказывая сопротивление выходящему воздуху.