*Дыхательная гимнастика*

1. «ЧАСИКИ» Стоя, ноги слегка рас­ставить, руки опустить. Размахивая прямыми рука­ми вперед и назад, произ­носить «тик-так». Повто­рить 10—12 раз.

и назад, произ­носить «тик-так». Повто­рить 10—12 раз.



1. «ТРУБАЧ» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, гром­ко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.



1. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая жи­вот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.



1. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, де лая попеременные движе­ния руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд Видео дыхательная гимнастика



1. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гим­настическую палку дер­жать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опу­стить назад на лопат­ки—длинный выдох. Вы­дыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—-4 раза. Для большей эффективности упражнений необходимо приобрести турник



.6. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 ша­гов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.



1. «НАСОС» Встать прямо, ноги вме­сте, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произно­сить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону. В качестве дыхательной гимнастики можно использовать и езду на велосипеде. Тут тоже совершаются глубокие вдохи.



1. «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая от­ведена в сторону. Вдох но­сом, затем поменять поло­жение рук и во время удли­ненного выдоха произно­сить «р-р-р-р-р». Повто­рить 5—6 раз.



1. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом под­няты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.



1. «ЛЫЖНИК» Имитация ходьбы на лы­жах в течение 1,5—2 ми­нут. На выдохе произно­сить «м-м-м-м-м».



1. «МАЯТНИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку дер­жать за спиной на уровне нижних углов лопаток. На­клонять туловище в сторо­ны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х ».Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.



1. «СЕМАФОР» Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длитель­ный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза. Так же очень полезными является надувание воздушных шариков.

