

Март

„Гуси летят“



Гуси высоко летят,  
На детей они бегают



# Дыхательная гимнастика для детей

Подготовила воспитатель Идиатова О.П





# Дыхательная гимнастика для детей

Подготовила воспитатель Идиатова О.П.

## „Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.



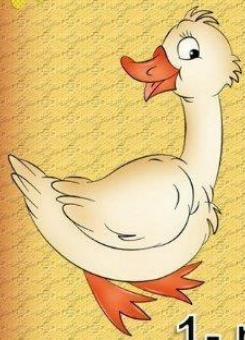
И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох  
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух  
несколькими отрывистыми выдохами.

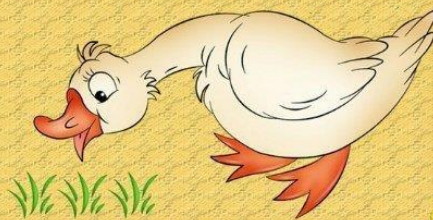
5 раз



## „Гуси летят”

Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.  
И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
- 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»  
(выдох)  
4 раза



## „Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

- 1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.
- 2- сложить губы трубочкой и сделать  
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».
- 4-6 раз

## „Ежик”

Ежик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий  
шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через  
полуоткрытый рот.

7 раз



## „Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.

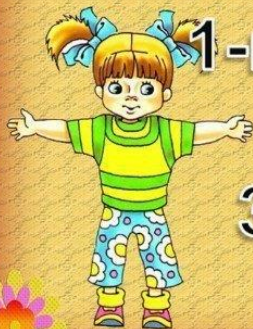
И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



## „Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.



И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох  
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух  
несколькими отрывистыми выдохами.

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

# „Удивимся”



Удивляться чему есть,

В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и  
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,  
одновременно делать выдох.

2-И.п.

7 раз

