

*Уважаемые родители!  
Предлагаем вашим детям  
комплекс дыхательной  
гимнастики после сна.*

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки  
вдоль туловища, вздох, затем  
наклон туловища в сторону,  
выдох, руки скользят, при этом  
громко произносить "сссс!сссс!".  
Выпрямление - вдох, наклон в другую  
сторону с повторением звука.  
Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять  
руки вверх, хорошо подтянуться.  
Подняться на носки - вдох,  
выпрямить руки вниз, опуститься на  
всю ступню - выдох, произнести "у-х-х".  
Повторить 4-5 раз.

### Трубач.

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком "ф-ф-ф". Повторить 4-5 раз.



### Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить "ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз



### Каша кипит.

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох - опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить "ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.



### Часики.

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад произносить "тик-так-тик-так" Повторить 10-12 раз.



### Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах,  
выдох через нос с произно-  
шением звука "м-м-м".  
Повторять 1.5-2 мин.



### Маятник.

Стоя, ноги расставлены на  
ширину плеч, гимнастическую  
палку держат за спиной на  
уровне нижних углов лопаток,  
наклонять туловище в стороны,  
при наклоне выдох с  
произношением звука "т-у-у-х-х".  
Повторить 3-4 наклона  
в каждую сторону.



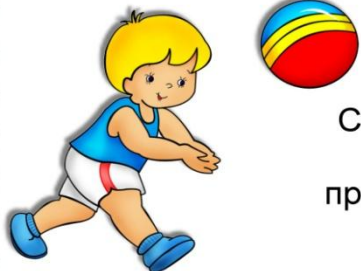
### Шагом марш.

Стоя, палка (ружье) в руках,  
ходьба с высоко поднятыми  
коленями, на 2 шага вдох,  
на 6-8 шагов выдох с произ-  
ношением слова "ти-и-ш-е-е".  
Повторять 1.5 мин.



### Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх,  
бросить мяч от груди вперед,  
произнести при выдохе длительное  
"у-у-х-х-х-х".  
Повторить 5-6 раз.



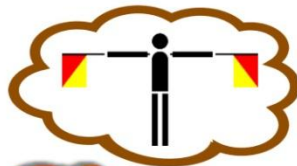
### Гуси летят.

Медленная ходьба по залу,  
на вдох - руки поднять в  
стороны, на выдох опускать  
вниз с произношением  
длительного звука "у-у-у".  
Повторять 1 - 2 мин.



### Семафор.

Сидя ноги сдвинуть вместе,  
поднимание рук в стороны  
и медленное их опускание  
вниз с длительным выдохом  
и произношением звука  
"с-с-с-с-с-с-с-с-с"  
Повторить 3 - 4 раза.



### Паровозик.

Ходить по комнате, делая  
попеременно движение руками  
и приговаривать "чух-чух-чух".  
Повторять в течении 20 - 30 сек.



### На турнике.

Стоя ноги вместе, гимнастическую  
палку держать в обеих руках  
перед собой. Поднять палку вверх,  
палку опустить назад за лопатки,  
длинный выдох со звуком "ф-ф-ф"  
Повторить 3 - 4 раза.



# КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- **Почему нужна дыхательная гимнастика?**
- «Дыхательная система ребенка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой».
- Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.
- Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).
- Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.
- Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

