



# Дыхательная гимнастика для детей



## «ЧАСИКИ»

**Часики вперёд идут,  
За собою нас ведут.**

Стоя, ноги слегка

расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками

вперед и назад, произносить

«тик-так». Повторить 10—12 раз.

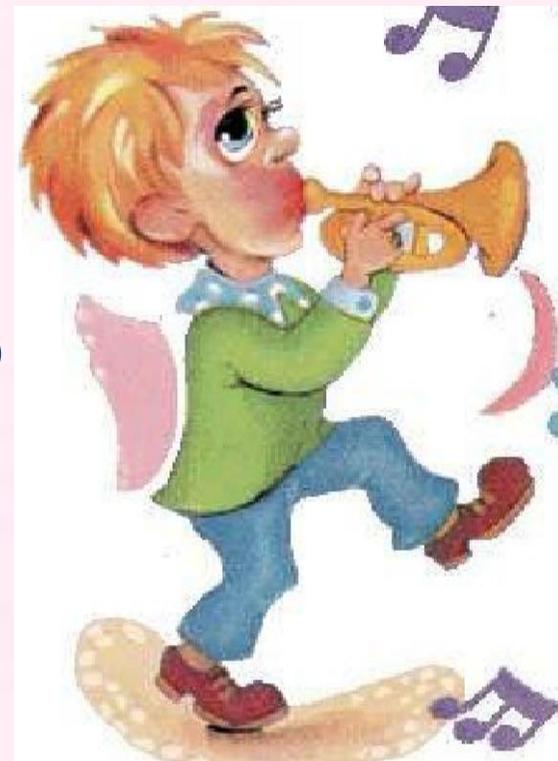




## «ТРУБАЧ»

**Я трублю, трублю, трублю  
Очень музыку люблю.**

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





## «ПЕТУХ»

**Крыльями взмахнул петух  
Всех нас разбудил он вдруг.  
Встать прямо, ноги врозь, руки  
опустить. Поднять руки в стороны,  
а затем хлопать ими по бедрам.  
Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-  
ку». Повторить 5—6 раз.**





## «КАША КИПИТ»

**Мы на завтраке сидим,  
Кашу пшенную едим.**



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.



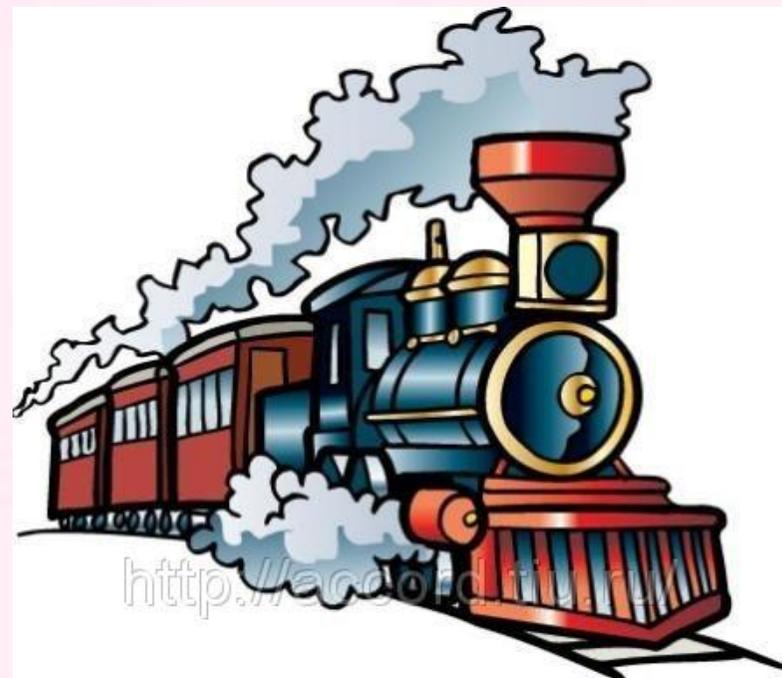


## «ПАРОВОЗИК»

**Солнышко светит,  
облака плывут,  
паровозик едет :  
«чух-чух-чух-чух-чух».**

**Ходить по комнате, делая  
попеременные движения руками и  
приговаривая «чух-чух-чух».**

**Повторять в течение 20—30 секунд.**





## «НА ТУРНИКЕ»

**На турнике я подтянусь  
И вот теперь собой горжусь.**

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.





## «НАСОС»

**Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.**

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».  
Повторить 6—8 наклонов в каждую  
сторону.



## «РЕГУЛИРОВЩИК»

**Верный путь он нам покажет  
Повороты все укажет.**

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.





## «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

**Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?**



Стоя, руки с мячом подняты вверх.

Бросить мяч от груди вперед.

Произносить, выдыхая, длительное  
«у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.





## «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

**Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.**

Встать прямо, ноги вместе, поднять  
руки вверх, хорошо потянуться,  
подняться на носки-вдох, опустить  
руки вниз, опуститься на всю ступню  
выдох. Выдыхая, произносить «у-х-  
х-х-х». Повторить 4—5 раз.





## «ЛЫЖНИК»

**На лыжах я катаюсь,  
Здоровым быть стараюсь.**

Имитация ходьбы на лыжах  
в течение 1,5—2 минут.

На выдохе произносить

«М-М-М-М-М».

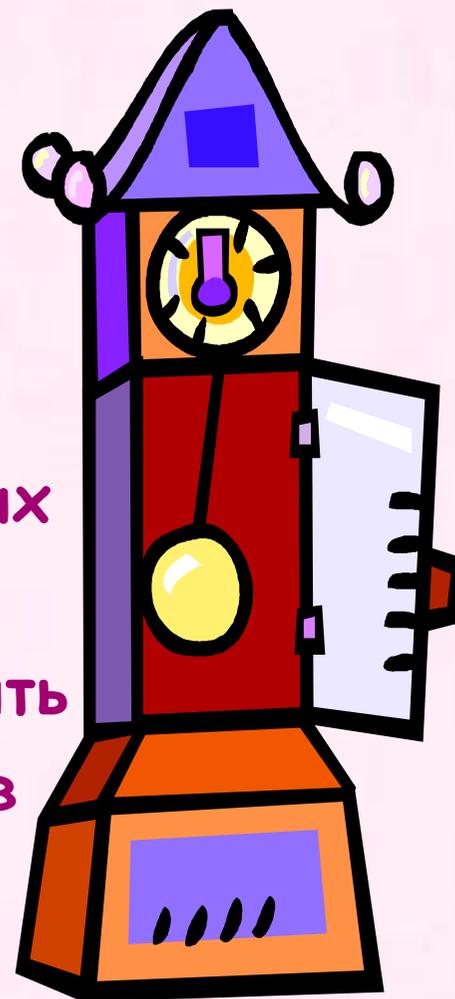




## «МАЯТНИК»

**Влево - право, влево - вправо  
И опять начнём сначала.**

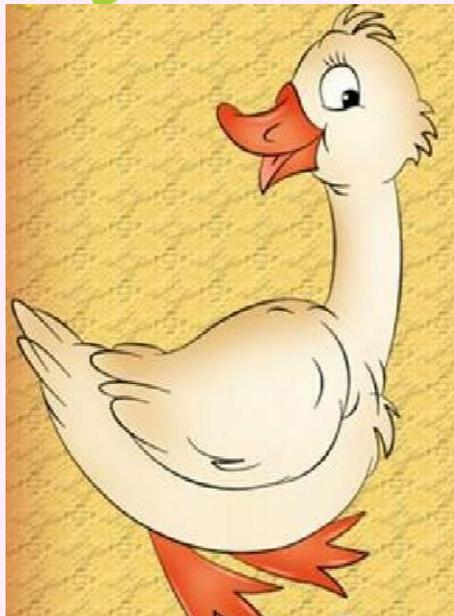
Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.



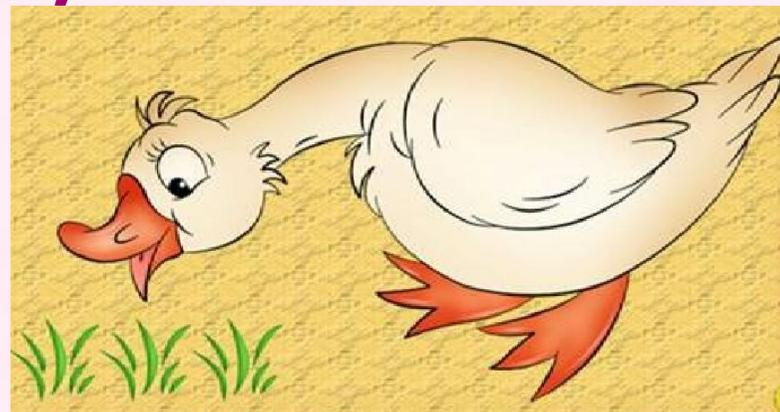


## «ГУСИ ЛЕТЯТ»

**Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.**



Медленная ходьба в течение  
1—2 минут. Поднимать руки  
в стороны — вдох, руки  
вниз—выдох, произносить  
«г-у-у-у-у».





## «СЕМАФОР»

**Семафор – самый главный  
на дороге**

**Не бывает с ним тревоги.**

Сидя, ноги сдвинуты вместе.

Поднимать руки в стороны—вдох,  
медленно опускать вниз—длительный  
выдох, произносить «с-с-с-с-с».

Повторить 3—4 раза.





## «ШАГОМ МАРШ !»

**Я шагаю, я шагаю,  
И шаги свои считаю.**

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.





