

# Дыхательная гимнастика



**КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**для детей раннего и дошкольного возраста**

**(Карточки с описанием)**





## „Насос”



Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

И.п. - основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко  
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 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.

## „Петух”

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.



И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз





## „Дыхание”



Подыши одной ноздрей,  
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным  
пальцем правой руки, левой ноздрей  
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую  
ноздрю, левую закрыть.

4 раза



## „Поворот”



Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.

И.п- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за  
спину, другая вперед,

3-вернуться в И.п.

7 раз