*Дыхательная гимнастика*

*для часто и длительно болеющих детей*

|  |
| --- |
|  «Часики»Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» Повторить 10-12 раз. |
|  «Каша кипит»Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот – выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза. |
|  «Паровозик»Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд. |
|  «Регулировщик»Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку понять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесение звука «р-р-р-р-р». Повторить 4-5 раз. |
|  «Гуси летят»Медленная ходьба по комнате. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1-2 минуты.

|  |
| --- |
|  «Помаши крыльями, как петух»Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз. |
|  «На турнике»Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдохи палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза. |
|  «Летят мячи»Стоя, руки с мячом поднять вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз. |
|  «Маятник»Стоя, ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на уроне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох с произнесением звука «т-у-у-у-х-х-х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону. |
|  «Семафор»Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с-с-с». Повторить 3-4 раза. |

 |