

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 «Колокольчик»  
МБДОУ «Детский сад № 5»

ул. Шверника, д. 20, г. Саров, Нижегородская обл., 607189  
Тел.: (83130) 7-73-75, E-mail: [info@ds5.edusarov.ru](mailto:info@ds5.edusarov.ru), сайт <http://ds5sarov.dounn.ru/>  
ИНН/КПП 5254029757/525401001

### *Дыхательная гимнастика.*

Музыкальный руководитель:  
Рыжова Т.А.



## *Дыхательная гимнастика:*

- ✓1. **«ЧАСИКИ»** Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.
- ✓2. **«ТРУБАЧ»** Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.
- ✓3. **«КАША КИПИТ»** 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.
- ✓4. **«ПАРОВОЗИК»** Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд
- ✓5. **«НА ТУРНИКЕ»** 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.
- ✓6. **«ШАГОМ МАРШ!»** 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.
- ✓7. **«НАСОС»** 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-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

✓**8. «РЕГУЛИРОВЩИК»** 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.

✓**9. «ЛЕТЯТ МЯЧИ»** Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз

✓**10. «ЛЫЖНИК»** Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

✓**11. «МАЯТНИК»** 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.

✓**12. «СЕМАФОР»** Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.