

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

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вдох, 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.



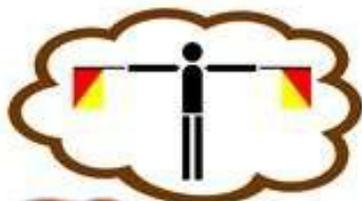
### Гуси летят.

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.

