

Утверждено:
Заведующий ГБДОУ № 62
Невского района Санкт-Петербурга
Бойкова О.М. *Бойкова*



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЧАСТО И ДЛИТЕЛЬНО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

1. **«Часики».** Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног проедет»), руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.
2. **«Дудочка».** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.
3. **«Петушок».** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, поднять руки в стороны (выдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.
4. **«Каша кипит».** Сесть на стул, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох); при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.
5. **«Паровозик».** Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20 секунд.
6. **«Веселый мячик».** Встать прямо, ноги слегка расставить; поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4 -5 раз.
7. **«Гуси».** Медленно ходят по комнате. На вдох поднимать в стороны руки, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1 минуту.

Рекомендации к применению:

- Упражнения используются при назначении врача, по индивидуальным показаниям.
- Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, гимнастики после сна, на прогулке (но не менее 2 – раз в день).