



ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ЗАРЯДКА
для часто
болеющих детей

ЧАСИКИ

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, размахивая руками вперед, назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

ТРУБАЧ

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).

ПЕТУХ

И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам, вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

КАША КИПИТ

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди. Втянуть живот, набрать воздуха в грудь – вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох. При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).

ПАРОВОЗИК

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

НА ТУРНИКЕ

Стоя, ноги вместе. Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, опустить палку на лопатки – выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох, наклон туловища вправо, выдох, встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.

РЕГУЛИРОВЩИК

Стоя, ноги на ширине плеч. Одну руку поднять вверх, другую – в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р-р-р-р» (4-5 раз).

МЯЧИ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню – выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз).

РАСТИ БОЛЬШОЙ

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню – выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).

ЛЫЖНИК

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).

МАЯТНИК

Стоя, ноги на ширине плеч, палка на уровне нижних углов лопаток. Наклоны туловища в стороны с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х» (3-4 раза в каждую сторону).

ГУСИ

Медленная ходьба по комнате. На вдох руки в стороны, на выдох – опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).

СЕМАФОР

Сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны, медленно опустить с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с-с-с-с» (3-4 раза).