

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. "Часики". Стоя, ноги слегка расставлены, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить "Тик-так". Повторить в среднем 10-12 раз.
2. "Трубач". Сидя на стуле, кисти рук сложены в трубочку, подняты вверх. Маленький выдох с громким произношением звука "п-ф-ф-ф-ф-ф". Повторить 4-5 раз.
3. "Помашки крыльями как петух". Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бёдрам. **Выдыхая**, произносить "Ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз.
4. "Каша кипит". Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь - вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот - выдох. При выдохе громкое произношение звука "ш-ш-ш-ш-ш!". Повторить 4-5 раз.
5. "Паровоз". Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая "чух-чух-чух!". Повторить в течение 20-30 секунд.
6. "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 с произношением звука "ф-ф-ф-ф-ф". Повторить 3-4 раза.
7. "Партизаны". Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох с произношением слова Ти-ш-ш-ш". Повторить 1,5 мин.
8. "Насос". Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить "ссссс! ссссс!". Выпрямление - вдох, наклон в Другую сторону и опять. Повторить 6-8 раз.
9. "Регулировщик". Стоя, ноги расставить на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая - отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука "р-р-р-р-р". Повторить 4-5 раз.
10. "Летят мячи". Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное "у-х-х-х-х ! " Повторить 5-6 раз.
11. "Вырасти большой". Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Произносить "ух-х-х-х-х!". Повторить 4-5 раз.
12. "Лыжник". Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука "м-м-м-м-м". Повторить 1,5-2 мин.
13. "Маятник". Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны - выдох с произношением звука "т-у-у-у-х-х-х". Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
14. "Гуси летят". Медленная ходьба по залу. На вдох - руки поднимать в стороны, на выдох - опускать вниз с произношением длительного звука "г-у-у-у-у". Повторить 1-2 мин.

15. "Семафор". Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука "с-с-с-с". Повторить 3-4 раза. Упражнения проводить как утреннюю гимнастику и повторно на прогулке, т.е. 2 раза в день.