Дыхательная гимнастика

Задачи:
-повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

Упражнение «Ищем подснежники»

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе – выдох. Выпрямиться – вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги – быстро собираем ее, придется опять наклониться.

Мы шли, шли, шли,

Подснежник нашли.

Раз, два, три, четыре, пять,

Ищем цветочек опять.

Упражнения «Зарядка»

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку (ходьба на месте)

Дружно делают зарядку:

Влево - вправо! Влево – вправо! (наклоны)

Получается на славу! (присесть)

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть! (потрясти руками)

Теперь можно отдохнуть! (встряхнуть ступни ног)

Раз – два! Раз – два! (наклоны туловища)

Замелькали пятки! (бег на месте)

Как чудесно босиком! (бег на носочках)

Бегать на зарядке! (бег на пятках)

Умеют все ребятки!

С носочков встать на пятки (соответствующие движения),

Вдохнуть и потянуться,

Присесть и разогнуться.

Вот так, вот так:

Присесть и разогнуться.

Встали! Вдохнуть! Вдохнуть!

Теперь можно отдохнуть.