

КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Сюжет 1. Прогулка в лес

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

и. п.— основная стойка.

1 - вдох - в стороны;

2 - выдох – наклон туловища вправо;

3 - вдох - вернуть в и. п.;

4 - выдох - наклон туловища влево, вернуться в и. п.

2. «Вот нагнулась елочка, зеленые почки».

и. п. – ноги врозь, руки опущены.

1 - вдох;

2 – выдох - наклон

туловища вперед;

3 – 4 - вдох - вернуться в и. п.- выдох.

3. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан».

и. п. - ноги врозь, руки опущены.

1- вдох - руки через стороны вверх, подняться на носки;

2 - выдох - руки вперед - вниз, опуститься на всю стопу;

3 - 4 - повторить, вернуться в и.п.

4. «Детки в беретках с ветки упали, ветки потеряли» (желуди).

и.п.- ноги вместе, руки за голову.

1 - вдох - подняться на носки;

2 - выдох - присед;

3 - 4 - повторить, вернуться в и. п.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

и. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 - вдох;

2 - выдох - сед с прямыми ногами, руки к носкам;

3 - вдох;

4 - выдох, вернуться в и. п.

Сюжет 2. Мы строим дом

1. «Поднимаем кирпичи».

и. п.- ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены.

1 - вдох;

2 - выдох – наклон туловища вперед, пальцы в кулак («Ух!»);

3 - вдох;

4 - вернуться в и. п.

2. «Кладем раствор».

и. п.- ноги врозь, руки на поясе, локти назад.

1 - вдох;

2 -3 - выдох - поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»);

4 - вернуться в и. п.

3. «Белим потолок».

И. п. - ноги врозь, руки опущены.

1 - вдох - поднять правую руку вверх - назад;

2 - выдох - опустить правую руку;

3 - вдох - поднять левую руку вверх - назад;

4 - выдох - опустить левую руку.

4. «Наклеиваем обои».

и. п.- основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса.

1 - вдох;

2 - выдох - подняться на носки, прямые руки вверх;

3 - вдох;

4 - выдох - вернуться в и. п.

5. «Красим полы».

и. п.- стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак.

1 - вдох;

2 - выдох - туловище слегка наклонить вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»);

3 - вдох;

4 - выдох - вернуться в и. п.

Сюжет 3. Пожарные

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».

и. п.- основная стойка.

1 - вдох - руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки;

2 - выдох - руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу («Ух!»);

3 - вдох;

4 - выдох - вернуться в и. п.

2. «Направляем огнетушитель на огонь».

и. п.- основная стойка.

1 - вдох - руки вперед;

2 - выдох - поворот туловища и вытянутых рук «право (ладони соединены) («Ш-ш!»);

3 - вдох - то же влево;

4 - выдох, вернуться в и. п..

3. «Затушим горящие угольки».

и. п.- основная стойка.

1 - вдох - втянуть живот;

2 - выдох - рот трубочкой, живот выпятить («Ф-Ф-Ф!»);



3 - 4 - то же.

4. «Заглянем в щели».

и. п.- сидя с опорой на пятки.

1 - вдох - руки в стороны;

2 - выдох - наклон туловища вперед, опора на предплечья («У-у!»).

5. «Вышли из горящего дома — вздохнем глубже».

и. п.- основная стойка.

1 - вдох - руки через стороны поднять вверх, подняться на носки;

2 - выдох - руки опустить вниз, стать на стопу («Ах!»); 3 - 4 - то же.

Сюжет 4. На море

1. «Какое море большое».

и. п.- основная стойка.

1 - вдох - руки в стороны, вверх, подняться на носки;

2 - выдох - руки вниз, опуститься на стопу («Ах!»);

3 - 4 - то же.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

и. п.- ноги врозь, руки опущены.

1 - вдох - наклон туловища вперед, руки в стороны;

2 - выдох - вернуться в и. п.;

3 - 4 - то же.

3. «Створки раковины раскрываются».

и. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 - вдох - живот втянуть;

2 - выдох - сед с прямыми ногами, живот выпятить («Ш-ш!»);

3 - вдох - живот втянуть;

4 - выдох - вернуться в и. п.

4. «Пловцы».

и. п.- ноги врозь, руки опущены.

1 - вдох - левую руку поднять;

2 - выдох - мах левой рукой вперед, вниз;

3 - вдох - правую руку поднять;

4 - выдох - мах правой рукой вперед, вниз («Раз!»).

5. «Дельфин плывет».

и. п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях.

1 - вдох;

2 - выдох - наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена;

3 - вдох - вернуться в и. п.;

4 - выдох - наклониться вперед, левым локтем коснуться правого колена, вернуться в и. п.

Сюжет 5. В зоопарке

1. «Серый, зубастый по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк).

и. п.- основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди.

1 - вдох;

2 - выдох - туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой;

3 - вдох — вернуться в и. п.;

4 — выдох, то же левой рукой, вернуться в и. п.

2. «Он несет на лбу не зря два развесистых куста» (олень).

и.п.- стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба.

1 - вдох;

2 - выдох - руки вперед;

3 - вдох - руки в стороны;

4 - выдох - вернуться в и. п.

3. «У него огромный нос, будто нос, лет тыщу рос» (слон).

И. п.- сед с прямыми ногами, руки опущены.

1 - вдох;

2 - выдох - туловище наклонить вперед, коснуться руками носков;

3 - вдох;

4 - выдох - вернуться в и. п.

4. «Лежит веревка, шипит, плутовка» (змея).

и. п.- лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь.

1-2 - вдох;

3 - 4 - выдох - руки вперед («Ш-ш-ш-ш!»);

5 - 6 - вдох;

7-8 - выдох - вернуться в и. п.

5. «По реке плывет бревно... Ох и злущее оно!» (крокодил).

и. п.- лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 - вдох - руки, ноги, голову слегка поднять

вверх;

2 - выдох - вернуться в и. п.;

3 - 4 - то же

