

# Упражнения для восстановления дыхания

1.«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо

вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг  
Опустить ногу и руки,

произнося «ш-ш-ш».

2.«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1  
— руки \* стороны,

вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар  
лопнул»); 2 — руки в

стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шар\*!\*,  
спустился»).

3.«Ворона». И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять  
через стороны

вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-  
кар-кар».

4.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. 1  
— вдох —

руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо 3 —  
вдох — вернуться в

и.п.; 4 — то же влево.

5.«Вырасту большой». И.п.: ноги вместе, руки вниз.

Поднимаясь на носки,

подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу,  
выло\* «ух-х-х».

6.«Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колек:--(«грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

7.«Гуси». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею произносить «ш-ш-ш».

8.«Гуси-лебеди летят». Ходьба, имитируя полет. На вдохе рук?: («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

9.«Дышим животом». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

10.«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

11.«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

12.«Заводные машинки». И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох) выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

13.«Здравствуй, солнышко!». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову

поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

14.«Каланча». И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «с-с-с».

15.«Каша кипит», или «Варим кашу». И.п.: о.с, одна рука на груди, другая

на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот,

произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

16.«Лотос». И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова

приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные

и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не

поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по

всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми

глазами).

17.«Луговые цветы». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять

повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха

через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую

сторону.

18.«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляя правую

(левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колени, прогибая спину.

Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»,

«кошка ищет мышку») и т.д.

19.«Лыжник». И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы

на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая

рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз,

назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

20.«Малый маятник», «Маятник». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.

21.«Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося

«жр-р-р».

22.«Насос». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге

двумя руками, произнести «с-с-с».

23.«Обними плечи». И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень

плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем

руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. '

24.«Одуванчик». И.п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в

локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики

здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»),

затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй

сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук

(«одуванчик»).

25.«Паровоз» или «Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение

колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

26.«Партизаны». И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая

колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением

слова «ти-ш-е-е».

27.«Петушок». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую

голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по

бедрам («ку-ка-ре-ку»).

28.«Повороты головы». И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий

шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть

голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева.

Справа — вдох, слева

(вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать,

туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

29.«Погончики». И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к

поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу,

как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка

кулаки разжать. Плечи и момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся

к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук

снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

30.«Подуем на плечо». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс.

Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

31.«Плечики». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову

вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных

вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому

плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

32.«Прогулка в лес».

◆«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» {орех). И.п.: лежа на спине,

руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть С прямыми ногами, руки к

носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

◆«Вот нагнула елочка зеленые иголочки». И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз,

кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох

— вернуться в и.п. — выдох.

◆«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.С , 1 — вдох — руки

в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо! 3 —  
вдох — вернуться в и.п.; 4

— то же влево.

◆«Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли»  
(желуди). И.п.: ноги

вместе, руки за голову. 1 — вдох — подняться на носки; 2  
— выдох — присед; 3

— вернуться в и.п.

◆«Стоит Алена— листва зелена, тонкий стан, белый  
сарафан». И.п.: ноги

врозь, руки вниз. 1 — вдох — руки через стороны вверх,  
подняться на носки; 2

— выдох — руки вперед — вниз, опуститься на всю стопу.

33.«Регулировщик». И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука  
поднята вверх, другая

в сторону. Поменять положение рук резким движением,  
сделать вдох. Снова

поменять положение рук — выдох.

34.«Рубка дров» или «Дровосек». Руки над головой  
сцеплены в «замок», ноги на

ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий  
вдох через нос), на

выдохе наклон туловища вперед с одновременным  
опусканием рук и

произнесением «ух!».

35.«Свеча». И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие  
пальцы подняты вверх



(«свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы,

произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

36.«Сердитый ежик». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь,

голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

37.«Снежинки». И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладошку

упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести

«фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

38.«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6

шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

39.«Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения

трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

40.«Ушки». И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову

вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом.

Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже

вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то

говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке

между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

41.«Цветокраспускается». И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены

(нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и

в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).