

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
детский сад №34 «Дюймовочка»**

**Консультация для родителей на тему:
«Комплекс упражнений дыхательной гимнастики»**

**(Консультация составлена с использованием материалов
интернет – ресурсов)**



**Воспитатель:
Алиева Гавар Хасановна**

г. Нижневартовск

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ

ГИМНАСТИКИ

- 1 "Часики " Стоя, ноги слегка расставить , руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед, назад, Произносить "Тик- так ".
- 2 "Трубач" Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука " П-Ф-ф-ф-ф"
- 3 "Петушок" Встать прямо, руки опущены. Поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бёдрам. Произносить «Ку-ка-ре-ку!»
- 4 "Каша кипит" Сидя, одну руку положить на живот, а другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь - вдох, опустить грудь и выпятить живот «Ф-Ф»
- 5 "Паровозик" Ходить по комнате, выполняя попеременно движения руками и приговаривая "Чух —Чух"
- 6 "Насос" Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища Вдох, руки скользят, при этом громко произносить "С_С_С_С_"
- 7 "Летят мячи" Стоя, руки с мячом поднять верх . бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительно "У-Х-Х-Х"
- 8 "Маятник" Стоя . ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на нижних углах лопаток. Наклонять туловище в сторону. при наклоне Произносить " Ту-ту-ту-ту-"
- 9 "Семафор" Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом - "С-с-с-с"