**Дыхательная зарядка для часто болеющих детей**

**ЧАСИКИ**

Стоя, ноги слегка расставлены,

руки опущены, размахивая руками вперед,

назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

**ТРУБАЧ**

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх,

медленный выдох, громко произнося «п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).

**ПЕТУХ**

И.П. стоя, ноги врозь, руки опущены.

Поднять руки в стороны, хлопая по бедрам,

вдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).

**КАША КИПИТ**

Сидя, одна ладонь руки на живот, другая на груди.

Втянуть живот, набрать воздуха в грудь –

вдох, опустить грудь, выпятить живот – выдох.

При вдохе, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).

**ПАРОВОЗИК**

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками,

приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

НА ТУРНИКЕ

Стоя, ноги вместе.

Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках.

Поднять палку вверх, подняться на носки –

вдох, опустить палку на лопатки –

выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).

**НАСОС**

Стоя, ноги вместе, руки опущены.

Вдох, наклон туловища вправо, выдох,

встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.

**РЕГУЛИРОВЩИК**

Стоя, ноги на ширине плеч.

Одну руку поднять вверх, другую – в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом

и произношением звука «р-р-р-р-р-р» (4-5 раз).

**МЯЧИ**

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню –

выдох, произнося «у-х-х-х-х» (4-5 раз).

**РАСТИ БОЛЬШОЙ**

Стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх,

хорошо подтянуться, подняться на носки –

вдох, опустить руки, опуститься на всю ступню -

выдох, произнося «у-х-х-х-х-х» (4-5 раз).

**ЛЫЖНИК**

Имитация ходьбы на лыжах.

Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м» (1,5-2 мин.).

**МАЯТНИК**

Стоя, ноги на ширине плеч,

палка на уровне нижних углов лопаток.

Наклоны туловища в стороны

с произношением звука «ту-у-у-у-х-х-х»(3-4 раза в каждую сторону).

**ГУСИ**

Медленная ходьба по комнате.

На вдох руки в стороны, на выдох –

опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).

**СЕМАФОР**

Сидя, ноги вместе.

Поднять руки в стороны,

медленно опустить с длительным выдохом

и произношением звука «с-с-с-с-с-с» (3-4 раза).