

## Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва для детей 5-7 лет

### **«Качалка»**

Исходное положение - сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-ф-ф-ф!». Повторить 6-8 раз.



### **«Зайчик»**

Исходное положение - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Ф!». Повторить медленно 5-7 раз.

### **«Как гуси шипят»**

Исходное положение: – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

### **«Гребцы»**

Исходное положение – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

### **«Скрещивание рук внизу»**

Исходное положение – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и, скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

### **«Достань пол»**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

### **«Постучи кулачками»**

Исходное положение – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

### **«Прыжки»**

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.





## Упражнения на улице.

### **«Погрейся»**

Исходное положение:— встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны — назад. Повторить 8-10 раз.

### **«Заблудился»**

Исходное положение — поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

### **«Снежный ком»**

Исходное положение — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

### **«Снеговик веселится»**

Исходное положение — поставить ноги вместе, руки на пояс. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

### **«Вырасти большим»**

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки — вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.



### **«Наклоны туловища»**

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе. Наклонить туловища вправо — вдох, вернуться в исходное положение — выход, произнося: «ф-ф-ф». Наклонить туловища влево — вдох, вернуться в исходное положение — выход, произнося: «ф-ф-ф».