

# Уважаемые родители! Предлагаем вашим детям комплекс дыхательной гимнастики после сна.

## Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки  
вдоль туловища, вздох, затем  
наклон туловища в сторону,  
выдох, руки скользят, при этом  
громко произносить "сссс!сссс!".  
Выпрямление - вдох, наклон в другую  
сторону с повторением звука.  
Повторить 6-8 раз.



## Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять  
руки вверх, хорошо подтянуться.  
Подняться на носки - вдох,  
выпрямить руки вниз, опуститься на  
всю ступню - выдох, произнести "у-х-х".  
Повторить 4-5 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.)

## НАСОС

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Вдох, наклон туловища вправо, выдох, встать прямо, произносить «с-с-с-с-с». Тоже – влево.



Длительность зарядки примерно 2-3 минуты. Достаточно, чтобы ребёнок усвоил 2-3 упражнения. После их усвоения можно пробовать другие, т.е. менять упражнения примерно каждую неделю.