

Дыхательная гимнастика



Богдашкина Галина Петровна
учитель английского языка
МБОУ СОШ №30

п. Малиновка
2015

Тонизирующие дыхательные упражнения

И.п. - стоя, руки вперед

1- полный вдох

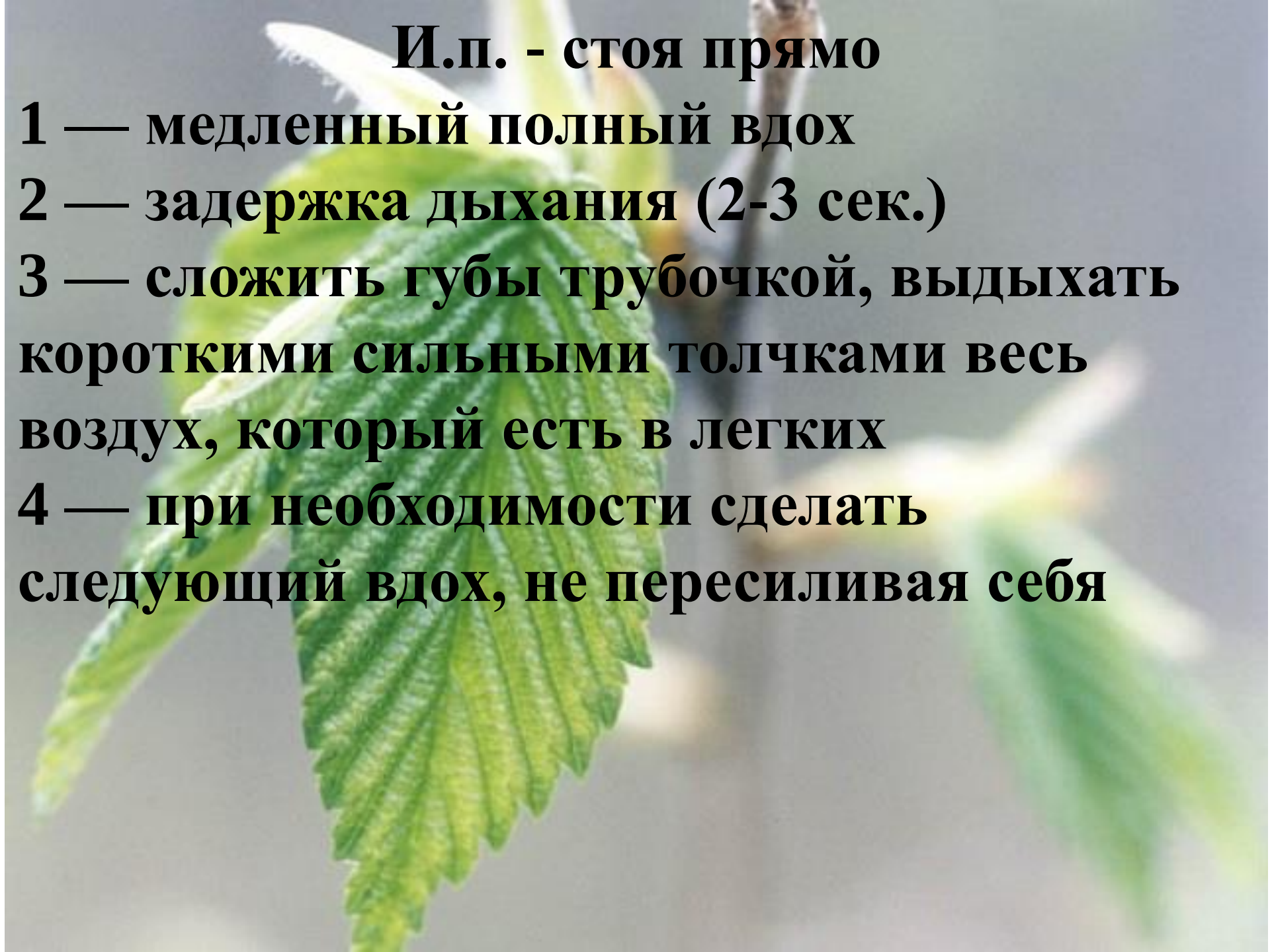
2 — задержка дыхания (2-3 сек.)

3 — сжать руки в кулаки

**4 — быстро отвести руки до предела назад
и вернуться в исходное положение**

**5 — повторять движение пока хватит
воздуха**

6 — выдох с силой через рот, опуская руки



И.п. - стоя прямо

1 — медленный полный вдох

2 — задержка дыхания (2-3 сек.)

3 — сложить губы трубочкой, выдохнуть короткими сильными толчками весь воздух, который есть в легких

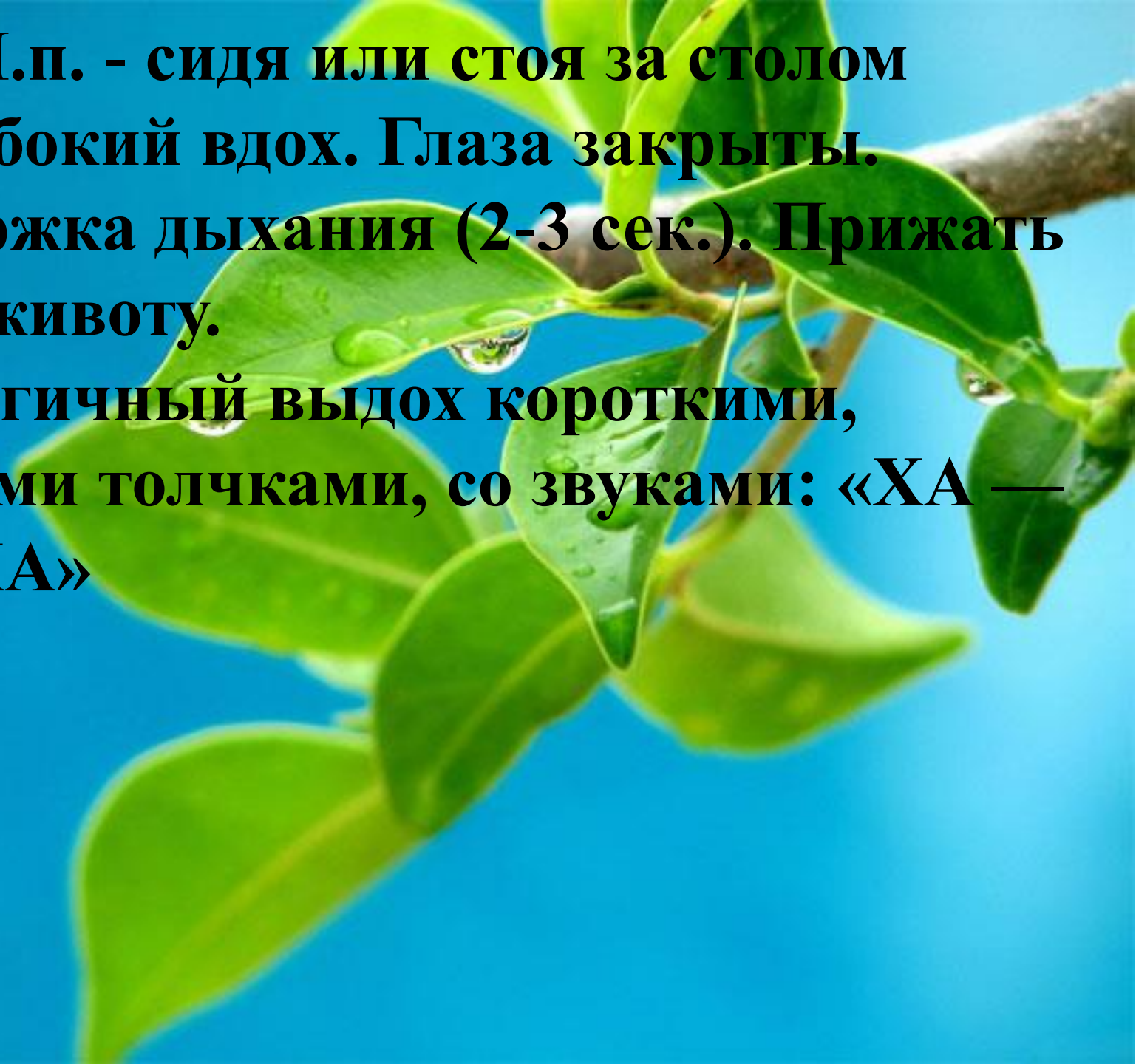
4 — при необходимости сделать следующий вдох, не пересиливая себя

И.п. - сидя или стоя за столом

1 — глубокий вдох. Глаза закрыты.

**2 - задержка дыхания (2-3 сек.). Прижать
руки к животу.**

**3 - энергичный выдох короткими,
сильными толчками, со звуками: «ХА —
ХА — ХА»**



Успокаивающие дыхательные упражнения

1. И.п. – стоя прямо

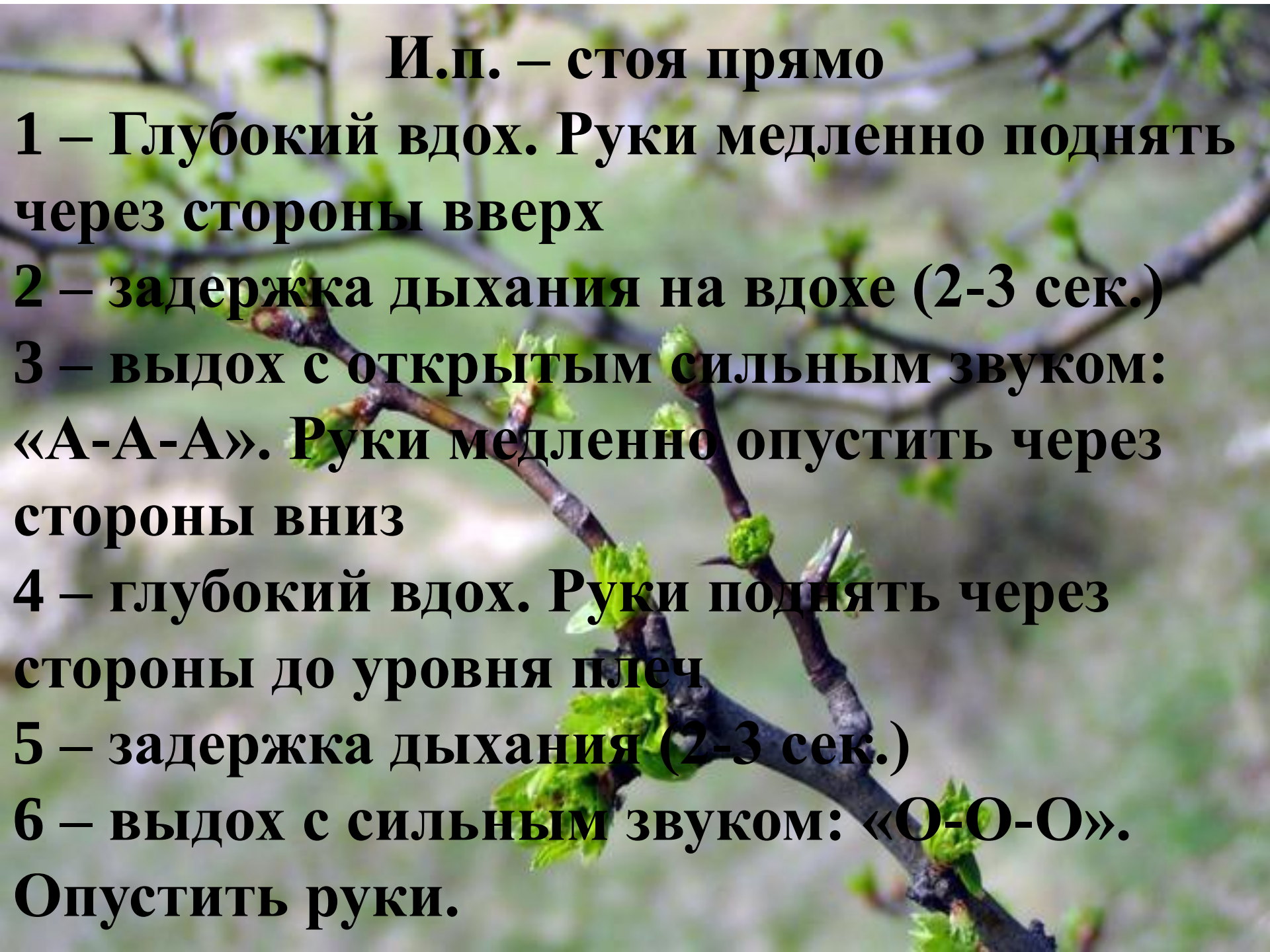
1 – руки в стороны, на уровне плеч

2 – медленно вдохнуть

3 - задержка дыхания (2-3 сек.)

4 – мелкие круговые движения руками в одну, а затем в другую сторону, пока хватит дыхания

5 – медленно выдохнуть, опуская расслабленные руки



И.п. – стоя прямо

1 – Глубокий вдох. Руки медленно поднять через стороны вверх

2 – задержка дыхания на вдохе (2-3 сек.)

3 – выдох с открытым сильным звуком: «А-А-А». Руки медленно опустить через стороны вниз

4 – глубокий вдох. Руки поднять через стороны до уровня плеч

5 – задержка дыхания (2-3 сек.)

6 – выдох с сильным звуком: «О-О-О». Опустить руки.

И.п. – стоя прямо

1 – глубокий вдох. Во время вдоха медленно поднять прямые руки до уровня груди ладонями вверх

2 - задержка дыхания (2-3 сек.).

Внимательно посмотреть на ладони

3 – медленный выдох. Выдыхая, рисовать перед собой обеими руками одновременно квадраты (ромбы, круги, треугольники, восьмерки, числа и т.д.) с разных точек.