

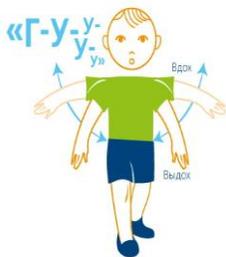
«Вырасти большой»

ИП – встать прямо, ноги вместе. На вдохе поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки; на выдохе опустить руки вниз и опуститься на всю стопу с произнесением «у-х-х-х». Повторить 4–5 раз.



«Гуси летят»

Медленная ходьба по залу. На вдохе поднять руки в стороны, на выдохе опустить их вниз с произнесением длительного «г-у-у-у». Выполнять 1–2 мин.



Составитель: медсестра по массажу

**Кудинова
Анастасия Сергеевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



Дыхательная
гимнастика
(упражнения)

Курск

«Трубач»

Исходное положение (ИП) – сидя на стуле, сжать кисти рук в трубочку и поднять вверх ко рту. Сделать вдох носом и медленный выдох с громким произнесением «п-ф-ф-ф». Повторить 4–5 раз.



«Каша кипит»

ИП – сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую – на грудь. На вдохе втянуть живот и набрать воздух в грудь, затем на выдохе опустить грудь и расслабить живот с громким произнесением звука «ш-ш-ш». Выполнять 1–2 мин.



«Петух»

ИП – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. На вдохе поднять руки в стороны, затем на выдохе опустить руки и хлопнуть ими по бедрам с произнесением «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.



«Часики»

ИП – встать прямо, ноги врозь. На вдохе поднять прямые руки вперед, завести над головой назад, затем – вперед и назад с произнесением «тик-так» на выдохе. Повторить 10–12 раз. произнесением звука «ш-ш-ш». Выполнять 1–2 мин.



«Паровоз»

Ходить по комнате, выполнять попеременные движения руками с произнесением «чух-чух-чух» на выдохе в течение 20–30 секунд.



«Насос»

ИП – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделать вдох носом, затем на выдохе наклонить туловище в сторону и скользить руками по телу с произнесением длительного звука «с-с-с-с». На вдохе выпрямиться, на выдохе наклониться в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

