



## Дыхательная гимнастика

**Дыхание** - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.



## **Предлагаем вам комплексы дыхательной гимнастики**

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, ноги уже плеч, стопы - параллельно, руки вдоль туловища.

- Сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.

- Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки, одновременно вдохнуть.

- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.

- Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед.

- Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать правую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимать плечо, - вдох, опускать руку и плечо – выдох; то же, но в другую сторону.

### **Как можно тренировать дыхание?**



В таз с водой добавить средство для мытья посуды, размешать, затем с помощью трубочки выдувать пену

Надувать шарики.  
Сделал выдох —  
отдохнул и т.д.



Игры на дыхание с  
атрибутами для  
праздника.