

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 4



Дыхательная гимнастика по
методу Б. С. Толкачёва
для детей 5-7 лет
(консультация)

Музыкальный руководитель
Н.Г. Мережкина
22.01.2024 г.

«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.

«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.

«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.

