

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-үү».

4-6 раз

„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясे (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



„Удивимся”



Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,
одновременно делать выдох.

2-И.п.
7 раз



„Дыхание”



Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

1-правую ноздрю закрыть указательным
пальцем правой руки, левой ноздрей
делать тихий, продолжительный вдох.

2-как только вдох окончен, открыть правую
ноздрю, левую закрыть.

4 раза

„Ушки”



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.
И.п-основная стойка.



1-наклон головы вправо- сильный вдох
2-наклон головы влево - произвольный
выдох.

5 раз

„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий
шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через
полуоткрытый рот.

7 раз



„Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,
Слезки с наших щечек сдул.



И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох
носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 – задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух
несколькоими отрывистыми выдохами.

5 раз

„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

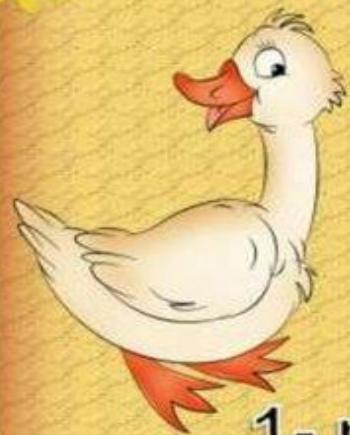
И.п.- основная стойка.

1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)

2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
5 раз



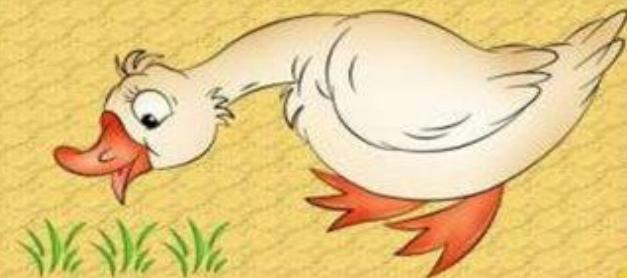
„Гуси летят”



Гуси высоко летят,
На детей они глядят.

И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
- 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
- 4 раза



„Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1-правая рука вверх, левая в сторону
(вдох носом).

2-левая рука вверх, правая вниз с
произнесением звука р-р-р
7 раз



„Семафор”



Семафор - самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п.- сидя, ноги сдвинуть вместе.

1-поднимание рук в стороны (вдох)

2- медленное опускание рук с длительным
выдохом и произнесение: «с-с-с»

5раз