Комплекс дыхательной гимнастики

1. «Часики» – Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». 10-12 раз.

2. «Трубач» - сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный вздох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф» 4-5 раз.

3. «Петух» – Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а

затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» 5-6 раз.

4. «Паровоз» – Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 секунд.

5. «На турнике» – Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой.

Поднять палку вверх, подняться на носках – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф» 3- 4 раза.

6. «Насос» – Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с»! Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону. 6 – 8 раз.

7. «Летят мячи»- Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «у-х-х-х» 5 – 6 раз.

8. «Вырасти большой» - Встать прямо ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х» 4 –5 раз.

9. «Гуси летят» – Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опускать вниз с произношением длительного звука «г-у-у-у» 1 –2 минуты.