

Комплекс упражнений для дыхательной гимнастики.

« цветок растёт к солнцу»

И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки расслаблены.

- 1 – вдыхая, развернуть ладони наружу и медленно поднять руки над головой, описывая круги над головой, двумя руками;
- 2 – подняться на носки, соединить руки в замок, на 1-2 секунды задержать дыхание;
- 3-4 – выдыхая, расцепить руки, медленно опустить их по той же траектории и расслабиться.

« журавль на прогулке»

И. П.- о.с.

- 1 - 2 - медленно вдыхая, скользить левой ногой вверх по правой ноге, поднимая руки через стороны вверх;
- 3 - 4 - медленно выдохнуть, опустить ногу и руки;
- 5 - 6 - медленно вдыхая, скользить правой ногой вверх по левой ноге, поднимая руки вперёд – вверх;
- 7 - 8 – медленно выдохнуть, опустить ногу и руки.

« леопард показывает когти»

И.П – стойка, стопы слегка развёрнуты, руки расслаблены.

- 1 – 3 – вдыхая, раздвинуть стопы по полу в стороны, сжать пальцы в кулак, медленно поднять их через стороны, до уровня лица;
- 4 – резко разжать пальцы, руки ладонями вперёд;
- 5 – 8 – выдыхая, медленно опустить руки вниз

«Гулливер и лилипут»

И.П – о.с.

При словах педагога: «**Гулливер**», дети глубоко вдыхают через нос, встают на носки, руки вверх и замирают на 2 секунды;
при словах «**лилипут**» - длительно выдыхают, садятся на колени.

«Зоопарк»

По заданию педагога дети звукоподражают разным животным, например;

- тигр – « р-р-р»;
- филин – «у-у-ф»;
- змея – «ш-ш-ш»; и т. д.