

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

„Петух”



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

„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

„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

