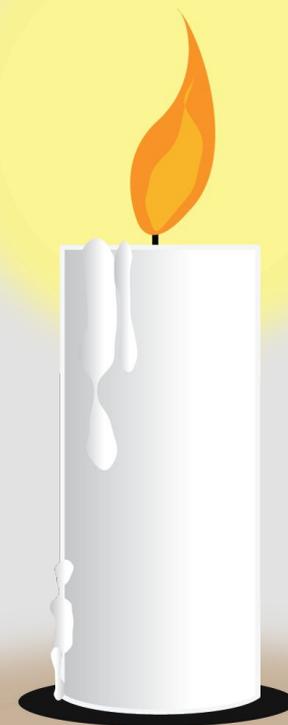


# Свеча

Встать, принять  
исходное  
положение «стоя»,  
ноги на ширине  
плеч, сделать  
глубокий вздох  
носом, выдохнуть  
медленно ртом,  
задувая свечку  
(полоску бумаги).



# Надувной шарик

Полностью  
выдохнуть воздух  
через рот и не  
дышать в течении  
нескольких секунд.  
Затем наполнить  
лёгкие воздухом за  
несколько коротких,  
активных вдохов  
через нос.



# Часики

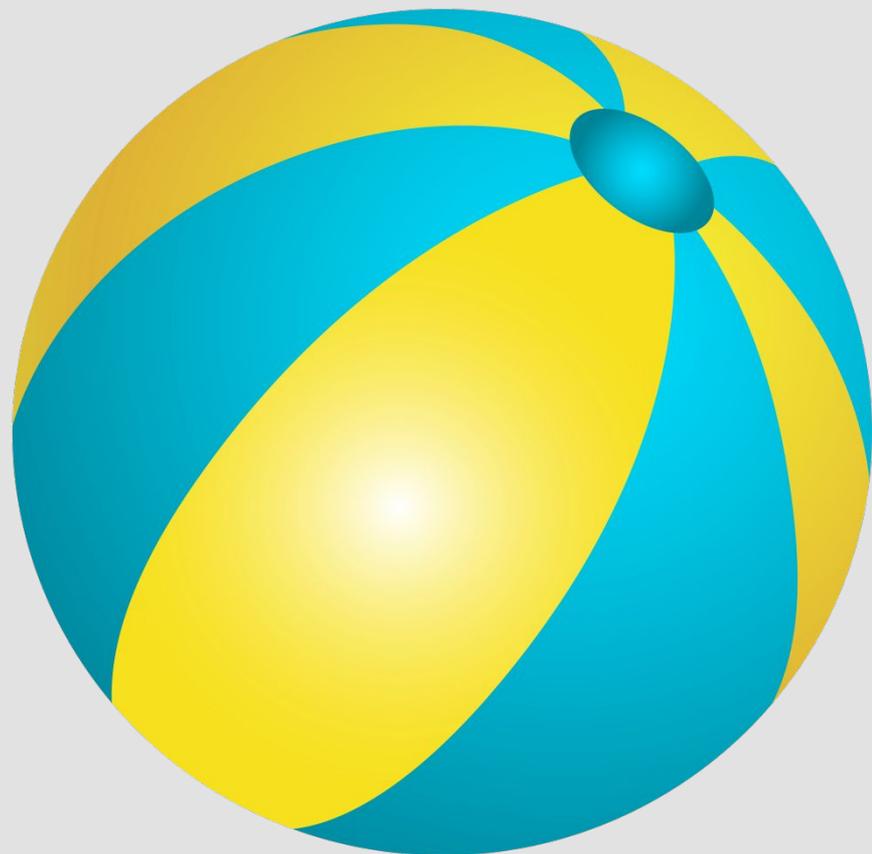
Встать прямо, ноги  
врозь, руки  
опустить.

Размахивать  
прямыми руками  
вперёд и назад,  
произносить «тик-  
так»



## *Летят мячи*

Встать прям, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч вперёд, выдыхая, произносить «у-х-х-х-х»



# Аист

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнуть в колене, вынести вперёд.

Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш»



# Пчела

Вдох производится  
медленно, через  
нос. На выдохе  
дети  
продолжительно  
произносят звук «ж-  
ж-ж» и легко  
взмахивают  
пальцами



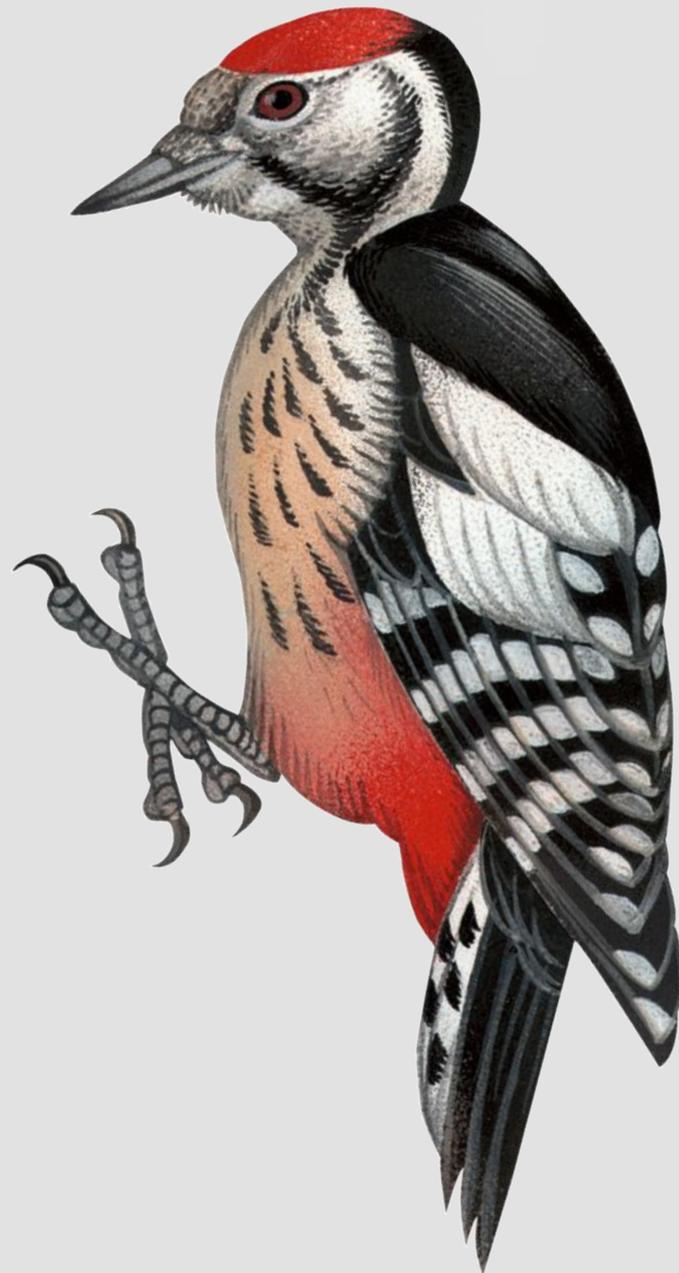
# Самолёты

По команде  
«заводятся моторы» -  
произносятся на  
выдохе «р-р-р-р»;  
«летают самолёты» -  
«ж-ж-ж-ж»;  
«разворачиваются на  
виражах» - «у-у-у-у»;  
«салятся на посадку»  
- «ух-ух-ух-ух».



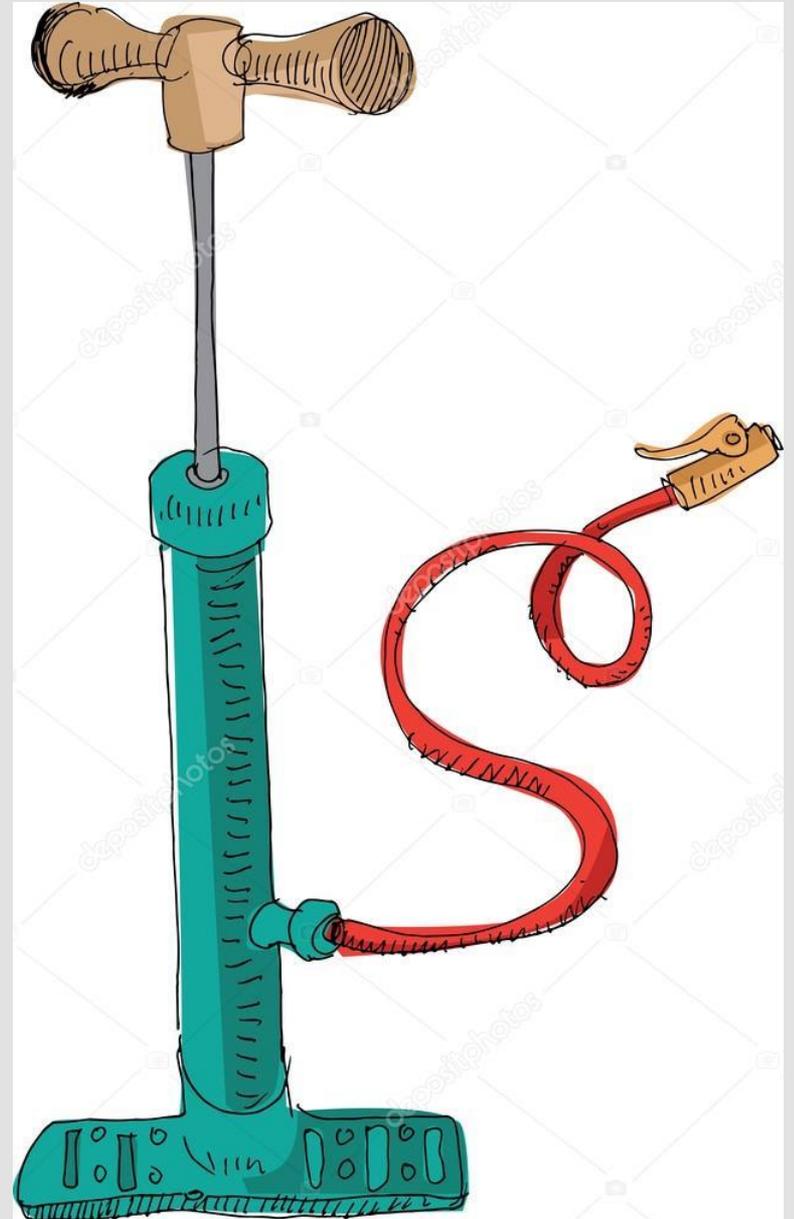
# Дятел

Дети на выдохе  
произносят как  
можно дольше «д-  
д-д...» немного  
ударяя кулачками  
друг о друга



# Насос

**У нас сдулось колесо (на длительном вдохе произносим «сссс»)  
Надо его накачать насосом (двумя руками изображаем накачивание насосом и произносим отрывисто «с-с-с»)**



## *Гуси шипят*

**Стоя, ноги врозь.  
Наклониться вперёд  
с одновременным  
отведением рук в  
стороны – назад (в  
спине прогнуться,  
посмотреть вперёд) –  
медленный выдох  
«Ш-Ш-Ш»**

**Выпрямиться - вдох**

