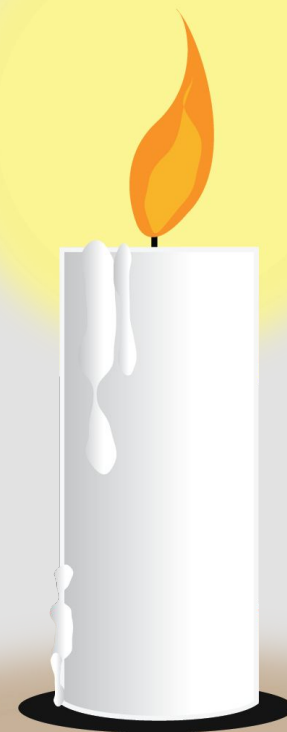


Свеча

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»



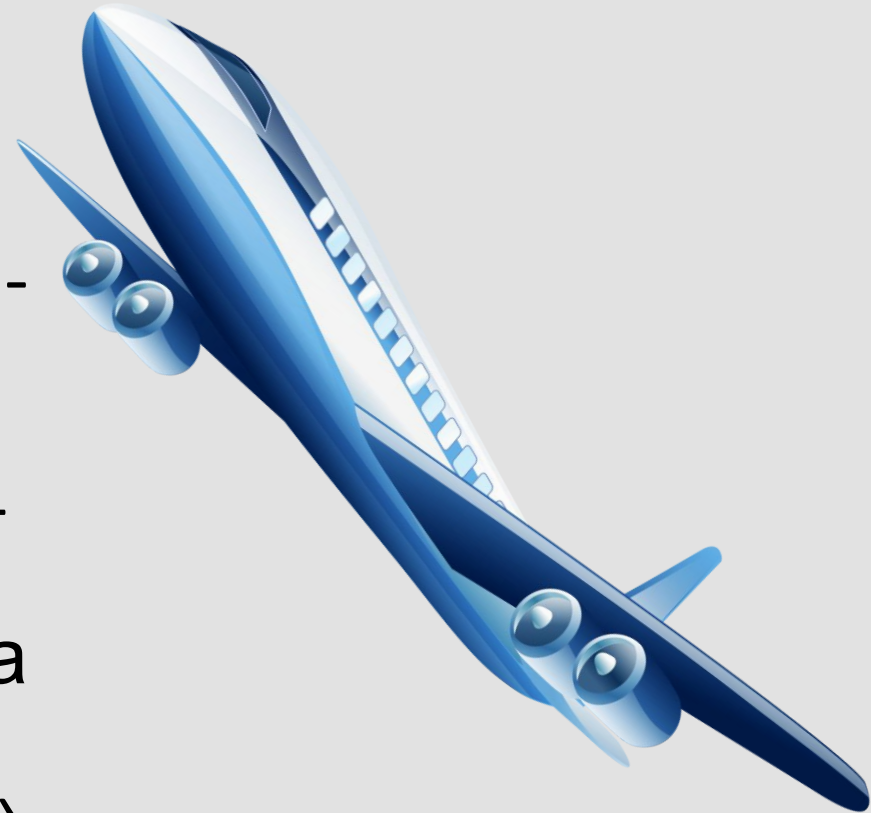
Пчела

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

