

***КОМПЛЕКС  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
№1***

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАДОУ  
№3Г. Курганинска: Антоненц Людмила Александровна



## «ЧАСИКИ»

Часики вперед идут, за собою нас ведут.



И.П.- стоя ноги слегка расставлены.  
1-взмах руками вперед- «тик» (вдох);  
2- взмах руками назад- «так» (выдох)  
10-12 раз



## «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-ка-ре-ку» (выдох)

5-6 раз



## «НАСОС»

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы

И.п.- о.с.

1- наклон туловища в сторону (вдох);

23- руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох)

10-12 раз





***Спасибо!***