

*«Вот нагнулась ёлочка,
зелёные иголочки» №17*
И.п. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох;

2 – выдох – наклон туловища вперёд;

3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох.

Повторить 5-6 раз.



«Дельфин плывёт» №18

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях.


1 – вдох;

2 – выдох – наклониться вперёд, правым локтём коснуться левого согнутого колена;

3 – вдох – вернуться в и.п.;

4 – выдох – наклониться вперёд, левым локтём коснуться правого колена, вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.



«Акула» №19

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»).

Нос закрыть пальцами.

Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок.

Повторить 1-2 раза.



«Белим потолок» №20

И.п. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад;

2 – выдох – опустить правую руку;

3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад;

4 – выдох – опустить левую руку.

Повторить 5-6 раз.



«Наклеиваем обои» №21

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях на уровне пояса.

1 – вдох;

**2 – выдох – подняться на носки,
прямые руки вверх;**

3 – вдох;

4 – выдох – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.



«Лисичка принюхивается» №22
И.п. – стоя. Потянуться всем телом,
сделать энергичный выдох.
Делать короткие резкие вдохи,
полусогнутые руки при каждом вдохе
резко идут навстречу друг другу.
Выдох самопроизвольный.
Повторить 1-2 раза.



«Змея» №23

***И.п. – лёжа на животе,
руки под подбородком, ладонь на ладонь.***


1-2 – вдох;

3-4 – выдох – руки вперёд «Ш-ш-ш-ш!»;

5-6 – вдох;

7-8 – выдох – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.



«Крокодил» №24


И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища.

***1 – вдох – руки, ноги, голову
слегка поднять вверх;***

2 – выдох – вернуться в и.п.;

3-4 – то же.

Повторить 5-6 раз.



«Жуки» №25

**Усы раздвинув смело,
Жуки жужжат в траве.**

«Ж-ж-у, — сказал крылатый жук, —

Посижу и пожужжу».

И. п.: сидя, скрестив руки на груди.

*Опустить голову. Сжимать грудную клетку,
произнося «ж-ж-ж», — выдох.*

*Развести руки в стороны, распрямить плечи,
голову держать прямо — вдох.*

Повторить 4—5 раз.

Eden Garden Corp



«Цветы» №26

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете

Стоя в кругу. Ритмично поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох.

При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.



«Снеговик веселится» №27

**И.п. – поставить ноги вместе,
руки на поясе.**

**Вдохнуть, после чего сделать прыжок
двумя ногами с одновременным выдохом,
произнося: «Ха!».**

Повторить 6-8 раз.



«НОСИК» №28

*Очень любим мы свой нос.
А за что? Вот вам вопрос.*

*1 - погладить боковые части носа
от кончика к переносице (вдох);*

*2 - на выдохе постучать по крыльям носа
указательными пальцами.*

Повторять шесть раз.




«Флажок» №29

Цели: укрепление круговой мышцы рта;
тренировка навыка правильного дыхания;
формирование углубленного ритмичного выдоха.
Оборудование: красный флажок.

**Посмотри-ка, мой дружок,
Вот какой у нас флажок!
Наш флажок прекрасный,
Ярко-ярко красный.**


*носом вдохнули, зубы трубочкой сложили
и долго дуем.*

Повторить 4-6 раз.



«Солнышко и дождик» №30

*Вос-ль говорит: «Солнышко, можно гулять».
Дети перемещаются по залу
На слова «дождь пошёл» - дети приседают и
на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».*



«Понюхаем цветочек» №21

Цели: формирование углубленного вдоха;
тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.



«Надуем пузырь» №32

Цели: тренировка правильного носового дыхания;
формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

Надувайся, пузырь,
Расти большой,
Да не лопайся!

*Дети встают, разводят руки в стороны,
делают вдох, показывая как растет пузырь,
затем глубокий выдох.*

Повторить 4-5 раз.



«Куры» №33

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И. п.: стоя. Наклониться пониже опустив голову.

Произнося «тах - тах», одновременно похлопывать

себя по коленям — выдох.

Выпрямиться, поднимая руки к плечам, — вдох.

Повторить 3—5 раз.



«Насос» №34

*Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы*

И.п. - о.с.

1 - наклон туловища в сторону (вдох);

2 - руки скользят, при этом громко произносить

звук «с-с-с» (выдох)

Повторять 10-12 раз.