

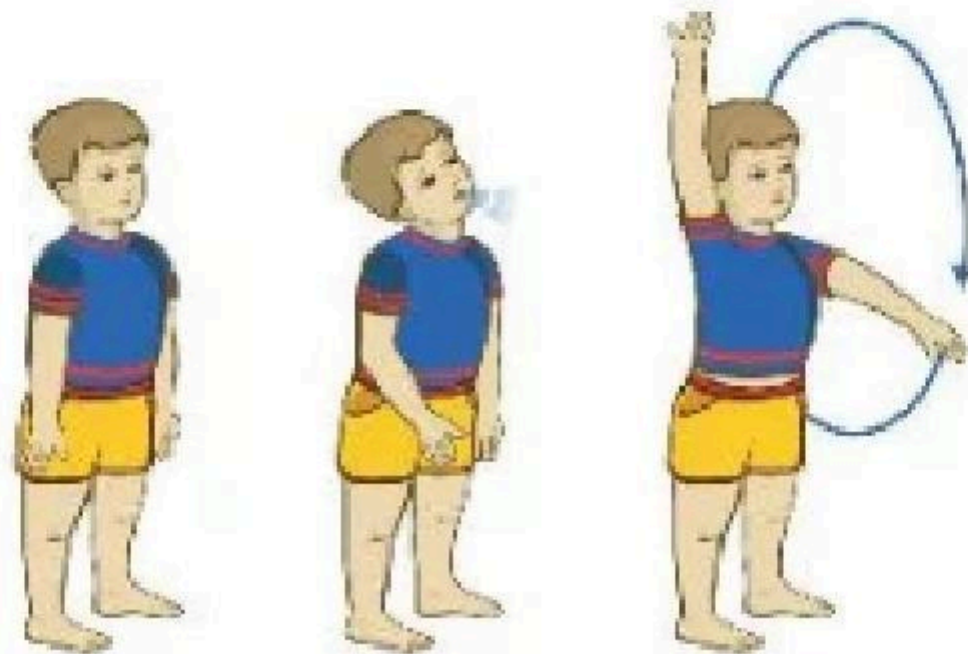
# Упражнение «Ветер-ветерок»

*Вдох* делается через нос, стоя, голова прямо.

*Сильный выдох* осуществляется через сложенные трубочкой

*губы*. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз.

Эти движения чередуются *с вращением руками*, когда малыша просят разогнать тучи.



# Упражнение «Насос»

*Исходное положение:* стоя с опущенными руками.

На вдохе руки поднимаются вверх, *на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются вниз.*

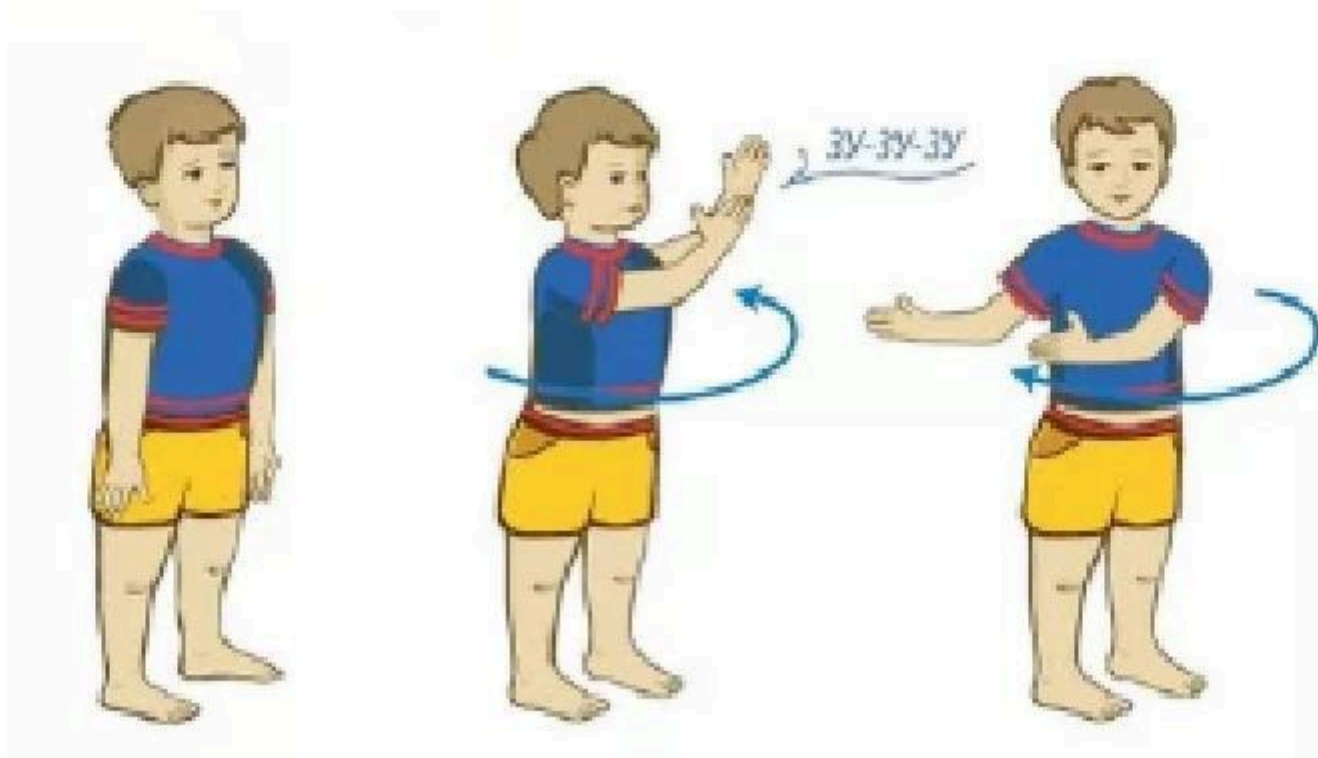


# Упражнение «Выйдем покосить траву»

*Исходное положение:* ноги на ширине плеч и руки опущены.

*На вдохе ребенок* отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой.

*На выдохе он машет* руками влево, говоря «зу-зу-зу».



## Упражнение «Курочки»

*Курочки спят*- ребенок стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.

*Курочки хлопают крыльями*- ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах».

*После этого поднимаем вверх руки и делаем глубокий вдох.*



## «Ходьба»

Начинать и завершать комплекс гимнастических упражнений можно ходьбой. При этом дыхание должно быть ритмичным, с полными вдохами через нос.

Ребенка просят ходить на носочках (одновременно вытягивая руки вверх), на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы.

Обязательно нужно следить за осанкой, чтобы плечи были опущены и отведены назад, лопатки сближены. Такое положение разворачивает грудную клетку и заставляет диафрагму активно участвовать в дыхании.



## Упражнение «Мышка и мишка»

У мишки дом большой, поэтому ребенок встает на носочки, *тянется руками вверх и делает вдох.*

А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом *сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».*



## «Мельница»

**Исходное положение:** стоя, вытянуть вверх руки.

На длительном выдохе произносим «ж-ж-ж» и вращаем руками.

Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.

