



«ПАРОВОЗИК»

**Солнышко светит,
облака плавят,
паровозик едет :
«чух-чух-чух-чух-чух».**
Ходить по комнате, делая
попеременные движения руками и
приговаривая «чух-чух-чух».
Повторять в течение 20—30 секунд.



«ТРУБАЧ»

**Я трублю, трублю, трублю
Очень музыку люблю.
Сидя, кисти рук сжаты
в трубочку, подняты вверх.
Медленно выдыхая, громко
произносить «п-ф-ф-ф».
Повторить 4—5 раз.**



«ЛЕТЯТ МЯЧИ»

**Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Стоя, руки с мячом подняты вверх.
Бросить мяч от груди вперед.
Произносить, выдыхая, длительное
«у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.**



«НА ТУРНИКЕ»

**На турнике я подтянусь
И вот теперь собой горжусь.
Стоя, ноги вместе, гимнастическую
палку держать в обеих руках перед
собой. Поднять палку вверх,
подняться на носки—вдох, палку
опустить назад на лопатки—длинный
выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-
ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.**



«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

**Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
Встать прямо, ноги вместе, поднять
руки вверх, хорошо потянуться,
подняться на носки—вдох, опустить
руки вниз, опуститься на всю ступню
выдох. Выдыхая, произносить «у-х-
х-х-х». Повторить 4—5 раз.**



«МАЯТНИК»

**Влево - право, влево - вправо
И опять начнём сначала.
Стоя, ноги расставлены на ширину плеч,
палку держать за спиной на уровне нижних
углов лопаток. Наклонять туловище в
стороны. При наклоне—выдох, произносить
«т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в
каждую сторону.**



Дыхательная гимнастика



«ШАГОМ МАРШ!»

**Я шагаю, я шагаю,
И шаги свои считаю.**

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.



«РЕГУЛИРОВЩИК»

**Верный путь он нам покажет
Повороты все укажет.**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.



«ЛЫЖНИК»

**На лыжах я катаюсь,
Здоровым быть стараюсь.**

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».



«НАСОС»

**Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.**

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с». Повторить 6–8 наклонов в каждую сторону.



«КАША КИПТИТ»

**Мы на завтраке сидим,
Кашу пшенную едим.**

Сидя или лежа одна рука лежит на животе, другая—на груди, выпячивая живот — вдох, вытягивая живот выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.



«СЕМАФОР»

**Семафор — самый главный
на дороге**

Не бывает с ним тревоги.

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

