






Дыхательная гимнастика в 1 младшей группе

<u>1.</u>		<u>Часики</u>	Часики вперёд идут, за собою нас ведут. И.п – ноги слегка расставлены, 1 – взмах руками вперёд, тик(вдох) 2- взмах руками назад, так(выдох) Повторить 10-12 раз.
<u>2.</u>		<u>ПУЗЫРИКИ.</u>	Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхаем через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.
<u>3.</u>		<u>КУРОЧКИ.</u>	Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.
<u>4.</u>		<u>Насос.</u>	Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.
<u>5.</u>		<u>Гуси летят.</u>	Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».