***Дыхательная гимнастика для детей (часть №1).***

**Сюжет №1.**

**1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

И.п. – основная стойка.

1 –вдох – руки в стороны;

2 – выдох – наклон туловища вправо;

3 – вдох - вернуться в И.п.;

4 –наклон туловища влево, вернуться в И, п.

**2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены;

1 – вдох;

2 – выдох – наклон туловища вперёд;

3-4 – вдох, вернуться в И.п.

**3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки;

2- выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу;

3-4 – вдох – повторить и вернуться в И.п.

**4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).**

И.п. – ноги вместе, руки за голову.

1- вдох – подняться на носки;

2 – выдох – присед;

3-4 – повторить, вернуться в И.п.

**5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»(орех).**

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

1 – вдох;

2 – выдох – сесть с прямыми ногами, руки к носкам;

3 – вдох;

4 – выдох - вернуться в И.п.

**Сюжет №2.**

**1. «Поднимаем кирпичи».**

И.п. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох;

2 – выдох – наклоны туловища вперёд, пальцы в кулак («УХ!»);

3 – вдох;

4 – вернуться в И.п.

**2. «Кладём раствор».**

И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад.

1 – вдох;

2 -3- выдох – повороты туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперёд («РАЗ!»);

4 – вернуться в И.п.

**3. «Белим потолок».**

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.

**4. «Наклеиваем обои».**

И.п. – основная стойка, 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.

**5.. «Красим полы».**

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти в кулак.

1 – вдох;

2 – выдох – туловище слегка наклонить вперёд, руки вытянуты вперёд, пальцы врозь («ЖИК!»);

3 – вдох;

4 – выдох – вернуться в И.п.