Комплекс дыхательной гимнастики

"В гости к друзьям"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Техника** | **Младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | **Подг-ная**  **группа** |
| I часть | Ходьба друг за другом, ходьба с высоким подниманием колен, поскоки, бег в рассыпную, перестроение в круг в звенья | 00.30 | 00.50 | 01.00 | 01.15 |
| II часть  1. Откроем зонтики | И.п- о.с. Руки скрестно, обнять себя за плечи, резко выдохнуть через рот.И. п. -"надуть живот" вдох через нос. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 2. Будем веселиться | И.п-о. с Изображаем игру на муз. инструментах. На выдохе произносим- тра-та-та(ду-ду-ду) | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 3.Поиграем на барабане | И.п.-о. с. "Надуть живот" на ввдохе. на выдохе- расслабить живот | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 4.Выпрыгнем | И.п.- о. с. Присесть, выпрыгнуть, как можно дальше , руки вверх-вдох черз нос. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 5. Поехали на велосипеде | И. п.-лежа на полу, имитация движения колес ногами на выдохе произносим-би-би-би | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 6.Чай кипит | И.п.-о. с. Вдох поочередно правой и левой ноздрей, др . нозжрю закрываем пальцем. Наклон вперед-выдох и произносим: ш-ш-ш. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| III часть: Заключительная | Ходьба друг за другом мелкими шашками, ходьба змейкой , легкий бег**.** | 00.30 | 00.50 | 01.00 | 01.15 |

автор-составитель: Русанова О.С.