Комплекс дыхательной гимнастики

"Капризный ребенок"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Техника** | **Младшая****группа** | **Средняя****группа** | **Старшая****группа** | **Подг-ная****группа** |
| I часть | Ходьба по кругу, ходьба на носках (руки в стороны), ходьба на пятках (руки за головой). Построения в звенья | 00.30 | 00.50 | 01.00 | 01.15 |
| II часть1. Каприза | И.п-стоя, голова опущена.Выполнять прерывистые выдохи, не открывая рта. Выдох через нос. Поднять голову-вдох через нос. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 2. Плакса  | И.п-о. с., в руках игрушка. Поднять руки вверх( вперед) -вдох через нос, спрятать игрушку сзади-выдох через нос. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 3.Дуйся, как пузырь | И.п.-сидя, руки на животе. Надуть живот на вдохе через нос, Втянуть живот на выдохе -через нос. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 4.Ноги поссорились | И.п.- сидя на полу, упор сзади. Отведение в голеностопном суставе- вдох через нос. И. п- выдох через нос | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| III часть: Заключительная | Ходьба друг за другом мелкими шашками, ходьба с высоким поднимание колен, легкий бег**.** | 00.30 | 00.50 | 01.00 | 01.15 |

автор-составитель: Русанова О.С.