Комплекс дыхательной гимнастики"Коровка"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 часть  1. У коровы большие рога | И.п-О. С Руки поднять вверх через стороны-вдохноосм., на выдохе произнести «МУ», как можно дольше | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 2.Коровка принюхивается | И.п-о. с. Поочередные глубокие вдохи и выдохи правой, а затем левой половиной носа, вторая зажата пальцем | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 3.Коровка жует травку | И.п.-ходьба на четвереньках. Наклоны головы вверх-вниз в сочетании с дыханием через нос. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 4.Коровка мычит | И.п.- стоя на четвереньках После глубокого вдоха носом. Как можно дольше произносить «м», не открывая рта. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 5. Коровка размахивает хвостом | И.п.-стоя на четвереньках. Раскачивание туловища в поясничном отделе позвоночника в сочетании с дыханием 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.