Комплекс дыхательной гимнастики

"Птички"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 птички большие крылья. | И.п-О. С руки вверх через стороны -вдох,  И. п.-выдох через нос | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 2.Птичка клюет зерно. | И.п-о. с. Наклон головы вперед-вдох, выдох через рот- И. п. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 3.Птичка прислушивается | И.п.-о.с. Наклон головы в сторону-вдох через нос, И.п- выдох через рот. Повторить в др. сторону. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 4.Птичка  взлетает | И.п.-о. с.Руки вверх через стороны, потянуться- вдох через нос. И.п- выдох через рот. | 4-5раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 8-10раз |
| 5. Птичка отдыхает | И.п.-о.с. поочередные вдохи и выдохи то правой.то левой ноздрей, вторая закрыта пальцем. | 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.