Упражнения комплекса

«Каша кипит». Исходное положение – сидя на скамейке или стульчике, поднять руки вверх, медленно опускать их на выдохе с произносимым звуком «ш-ш-ш» до полного выдоха. Руки при этом следует держать прямыми. Повторить упражнение 5-6 раз.

«Насос». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. После вдоха следует наклон в сторону на выдохе, одна рука скользить при этом вдоль ноги, другая поднимается к мышечной впадине. При распрямлении – опять вдох, наклон на выдохе. Упражнение повторяется 5-6 раз.

«Вырастем большими». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки поднимаются вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-у-х». Повторить движение 5-6 раз.

«Игра с мячом». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. В руках ребенок держит мяч, который ему нужно выбрасывать вперед от груди на выдохе, при этом произнося «бру-у-у-х». Всего нужно сделать 5-6 бросков.

«На турнике». Исходное положение – стоя, ноги вместе, на вытянутых руках перед собой держится палка. На вдохе палка в руках поднимается вверх, одновременно подъем на носках. На выдохе палка опускается назад под лопатки с удлиненным звуком «ф-ф-ф». Повторить упражнение 5-6 раз.

«Косец». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках держится как коса. Упражнение предполагает повороты туловища вправо и влево, словно имитация движений косца. Движения плавные, поворот в одну сторону – вдох, в другую – выдох, на выдохе громко произносится звук «ш-ш-ш». Повторить 5-6 раз.

«Лягушка». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдох, после чего прыжок на выдохе обеими ногами вперед с выдохом на звуке «к-в-а-а». Всего – 10-12 прыжков.