***Дыхательная гимнастика для детей***

***(часть №2).***

**Сюжет №3.**

**1. «Лезем по пожарной лестнице вверх».**

И.п. – основная стойка;

1- вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки;

2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисти в кулак, опуститься на всю стопу («УХ!»);

3 – вдох;

4 – выдох, вернуться в И.п.

**2. «Направляем огнетушитель на огонь».**

И.п. – основная стойка.

1 – вдох – руки вперёд;

2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены «Ш-Ш!»);

3- вдох – то же влево;

4 – выдох - вернуться в И.п.

**3. «Затушим горячие угольки».**

И.п. – основная стойка.

1 – вдох – втянуть живот;

2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-Ф-Ф!»;

3 -4 – то же.

**4. «Заглянем в щели».**

И.п. – присед с опорой на пятки.

1 – вдох - руки в стороны;

2 –выдох – наклон туловища вперёд, опора на предплечья («У-У-У!»);

5. «Вышли из горящего дома, вдохнём поглубже».

И.п. – основная стойка.

1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки;

2 – выдох – руки опустить, встать на стопу («АХ!»);

3-4 – то же.

**Сюжет №4.**

**1. «Какое море большое».**

И.п. – основная стойка.

1- вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки;

2 –выдох - руки вниз, опуститься на стопу («АХ!»);

3-4- то же.

2. «Чайки ловят рыбу в воде».

И.п. – ноги врозь, руки опущены.

1- вдох - наклон туловища вперёд, руки в стороны;

2- выдох - вернуться в И.п.;

3-4 – то же.

**3. «Створки раковины открываются».**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1- вдох- живот втянуть;

2 –выдох- присед с прямыми ногами, живот выпятить;

3 – вдох – живот втянуть;

4- -выдох – вернуться в И.п.