

# Каша кипит

Сидя, одна ладонь руки на живот,  
другая на груди.

Втянуть живот, набрать воздуха  
в грудь –вдох, опустить грудь,  
выпятить живот – выдох.

При вдохе, громко произносить  
«ф-ф-ф-ф-ф» (5-6 раз).



# Трубач

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку,  
поднять вверх,  
медленный выдох, громко произнося  
«п-ф-ф-ф-ф» (4-5 раз).





# Часики

Стоя, ноги слегка расставлены,  
руки опущены, размахивая руками  
вперед, назад, произносить  
«Тик-так» (10-12 раз).



# Маятник

Стоя, ноги на ширине плеч,  
палка на уровне нижних углов  
лопаток.

Наклоны туловища в стороны  
с произношением звука  
«ту-у-у-у-х-х-х»  
(3-4 раза в каждую сторону).





# Петух

И.П. стоя, ноги врозь,  
руки опущены.

Поднять руки в стороны, хлопая  
по бедрам, вдыхая, произносить  
«ку-ка-ре-ку» (5-6 раз).



# На турнике

Стоя, ноги вместе.

Держа перед собой гимнастическую палку в обеих руках.

Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, опустить палку на лопатки – выдох с произношением звука «ф-ф-ф-ф-ф» (3-4 раза).





# Гуси

Медленная ходьба по комнате.

На вдох руки в стороны, на выдох – опустить с произношением звука «гу-у-у-у-у» (1-2 мин.).



# Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, приговаривая «чух-чух-чух-чух» (20-30 сек.).

