

А теперь обязательно восстановите своё дыхание и выполните специальные упражнения. Можете выбрать одно, которое вам больше понравилось.

ГУСИ ЛЕТЯТ

Гуси высоко летят,

На детей они глядят.

И. п. - о.с.

1 —руки поднять в стороны (вдох);

2 — руки опустить вниз со звуком «у-у-у» (выдох).

Повторить 6-8 раз.

 КАША КИПИТ

Маша каши наварила,

Маша кашей всех кормила.

И.п. - Сидя, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Повторить 3–4 раза.

НАДУЙ ШАРИК

Надуваем быстро шарик,

Он становиться большой.

Шарик лопнул,

Воздух вышел.

И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф.

«Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,

«воздух вышел» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.