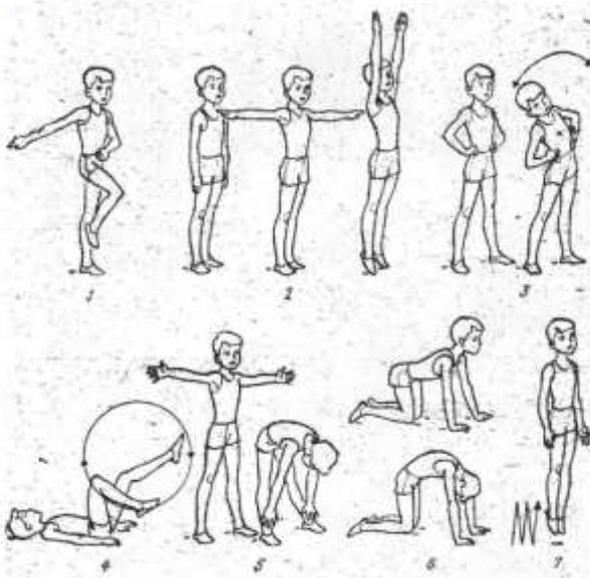


Общеразвивающие упражнения

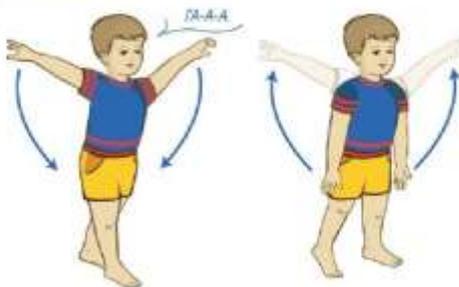
1. «На параде».
2. «Вырастем большими».
3. «Маятник».
4. «Велосипед».
5. «Петрушка».
6. «Кошка».
7. «Мячик».



Все упражнения повторяются 2-4 раза

«Гуси полетели»

Ребенок медленно и размеренно ходит по комнате, на вдохе плавно поднимая руки, как крылья, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



«Кипящая каша»

Исходное положение:
сидя, одна рука на груди,
другая – на животе.

Вдох и на выдохе
дополнительно
продолжительно произносить
«ф-ф-ф», изображая выход
пара.

«Ветер-ветерок»

Вдох делается через нос, стоя, голова прямо.

Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз.

Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



«Чух-чух, паровоз!»

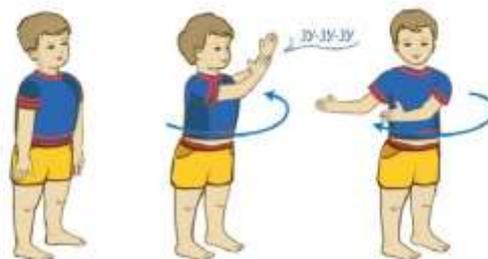
Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза.

На выдохе произносим «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делаем носом сильный вдох.



«Выйдем покосить траву»

Исходное положение – ноги на ширине плеч и руки опущены. На вдохе он отводит руки вправо, скручивая тело и как бы замахиваясь косой. На выдохе он машет руками влево, говоря «зу-зу-зу».



«Мышка и мишка»

У мишки дом большой, поэтому ребенок *встает на носочки, тянется руками вверх и делает вдох.*

А у мышки домик маленький. Чтобы это изобразить, нужно *сесть на корточки, опустить голову между колен и при этом сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».*

«Курочки»

Курочки спят – ребенок *стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.*

Курочки хлопают крыльями – ребенок должен *похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах».*

После этого *поднимаем вверх руки и делаем глубокий вдох.*



«Пчелка»

Исходное положение: *сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки.*

Пчела жужжит – *на продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра.*

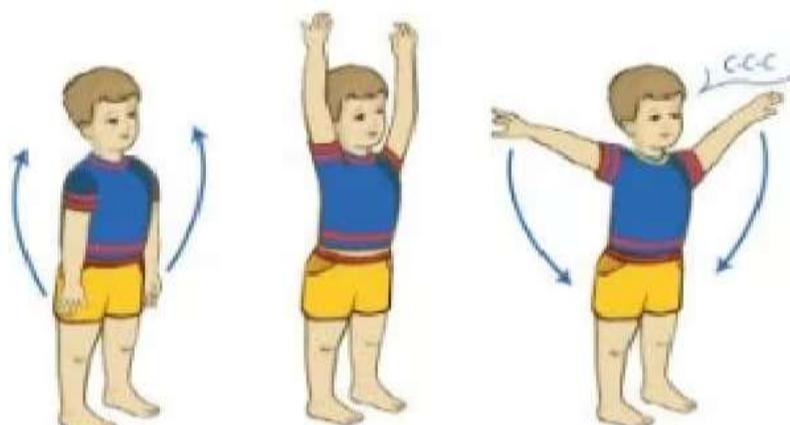
Пчела летает – *на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи.*



Упражнение «Насос»

Исходное положение: *стоя с опущенными руками.*

На вдохе *руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются вниз.*



Выполнять все упражнения 4-6 раз

Подвижная игра: «Не давай мяча водящему».

Все играющие образуют круг, в середине круга 2 водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удаётся, то водящий становится игроком.

