

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз



„Насос”



Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п. - основная стойка

- 1-наклон туловища в сторону (вдох)
 - 2 -руки скользят, при этом громко произносить звук» с-с-с»(выдох)
- 10 раз

„Поворот”



Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за

спину, другая вперед,

3-вернуться в И.п.

7 раз



„Петух”



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз