

Паровозик

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



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).



Петух

И.П. стоя, ноги врозь,
руки опущены.

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



Трубач

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



Гуси

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



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).



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).



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).



Часики

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

