

КГБОУ СПО Красноярский педагогический колледж 1 им. М Горького

Дыхательные упражнения для детей

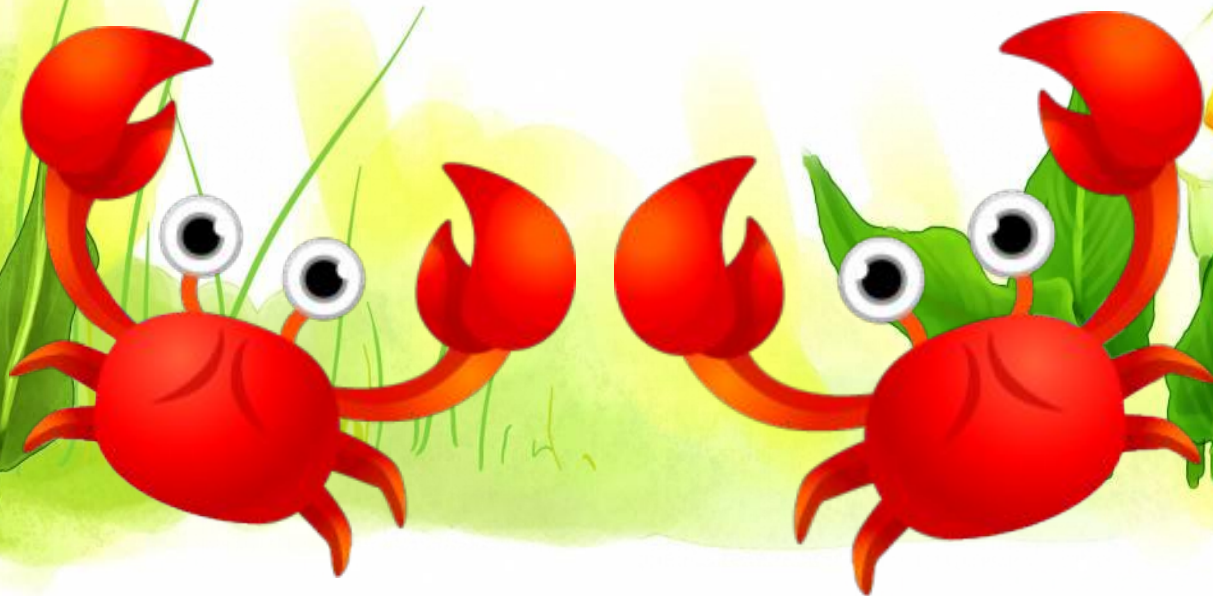
Выполнила: Федорова А.В.

Проверили: Нечаева А.В.



«КРАБИКИ»

Краб крабу сделал грабли,
Подарил грабли крабу:
«Грабь граблями
Гравий, краб»



«КОТИКИ»

Крошечные котики ели тортики.
Любят тортики крошечные котики.
Лапками котики крошили тортики.
Котики от тортиков наполнили животики.



УПРАЖНЕНИЕ «ЧАСЫ»



Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так».

Выполняем 10-12 раз.

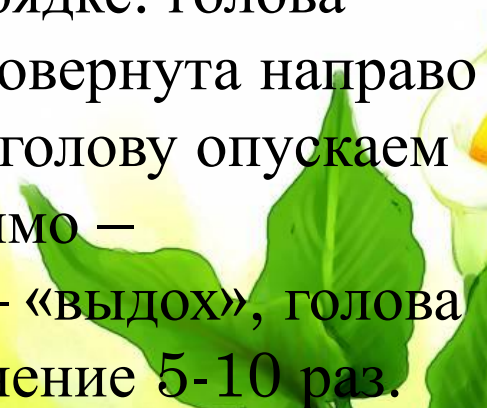




УПРАЖНЕНИЕ «ОБДУВАЕМ ПЛЕЧИ»

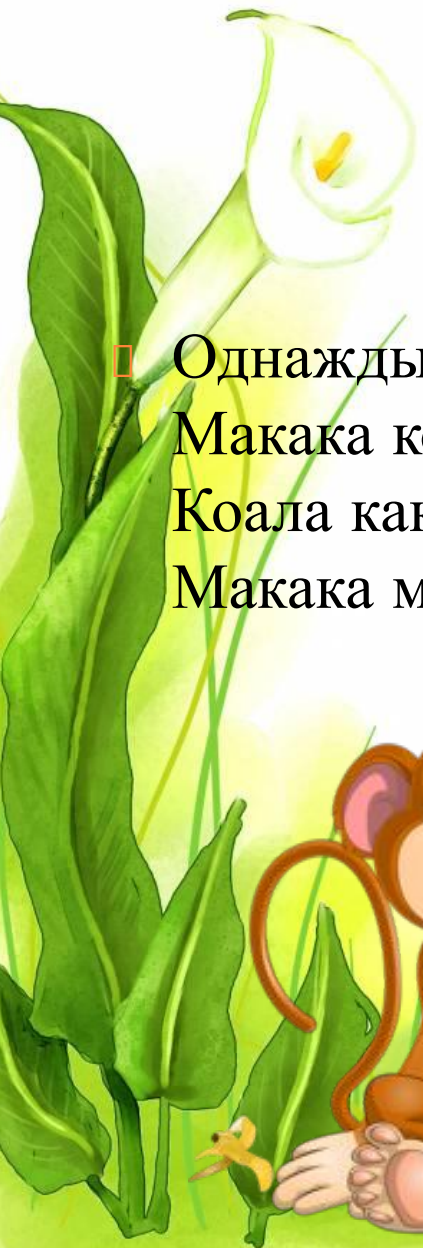
Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо — «вдох», голова повернута направо — «выдох», голова прямо — «вдох», голову опускаем к подбородку — «выдох», голова прямо — «вдох», голову поднимаем вверх — «выдох», голова прямо — «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.



«КОАЛА»

- Однажды был случай в далеком Макао:
Макака коалу в какао макала,
Коала какао лениво лакала,
Макака макала, коала икала.



Спасибо
за внимание!!!

