

## ЗАКАЛИВАЕМ ЛЁГКИЕ

### Игра «По грибы»

*Разложить по мягким модулям грибы, яблоки (плоские), сверху каждого положить листочек. Каждый участник должен во время забега сдуть один листик и взять грибок или яблоко с собой в корзину.*

### «Карандаши-спортсмены»

*Положить на стол два разноцветных карандаша. Обозначить линии старта и финиш, куда должны «прибежать» карандаши, участники марафона.*

## УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

*на степ платформе*

### 1. «Ветер-ветерок»

И.п. – о.с. 1 - вдох, 2 - шаг на платформу, выдох, голова прямо. 3-4 то же с другой ноги. 5 – шаг с платформы, поворот головы влево, выдох. 6 – шаг с платформы, поворот головы вправо, выдох.



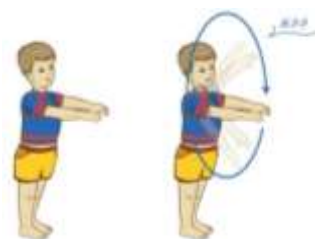
### 2. «Чух-чух, паровоз!»

И.п. – о.с. 1 - вдох, шаг на ступеньку одной ногой. 2 – выдох со словами «чух-чух». 3 – 4 – то же с другой ноги. 5 - вдох, шаг на ступеньку одной ногой. 6 – выдох со словами «чух-чух». 7 – 8 – то же с другой ноги.



### 3. «Мельница»

И.п. – о.с. 1 – вдох, стать на платформу. 2-4 – вращение руками в одну сторону со звуком «ж-ж-ж». 5 – вдох, спуститься с платформы. 6-8 - вращение руками в другую сторону со звуком «ж-ж-ж».



### 4. «Насос»

И.п. – о.с. 1 - вдох, шаг на ступеньку одной ногой, руки вверх. 2 – приставляем вторую ногу – выдох, руки плавно вниз со звуком «с-с-с». 3 – 4 то же спускаясь с платформы.



### 5. «Сильный дровосек»

И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу, кулачок в ладони. 1 – вдох, шаг на платформу, руки поднять вверх, над головой. 2 – выдох, наклониться, резко опустить руки вниз, произнося слово «бах». 3-4 – то же спускаясь с платформы.



### 6. «Выйдем покосить траву»

И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – вдох, руки отвести вправо, стать левой ногой на платформу. 2 – пристав-



ясь с платформы с другой ноги, и мах руками в др. сторону.

### 7. «Мышка и мишка»

И.п. – о.с. 1 – встать на платформу, руки вверх, вдох (мишка большой). 2 – спуститься с платформы, присесть на корточках, опустить голову между колен, сделать выдох со звуком «ш-ш-ш».



### 8. «Ходьба»

Вокруг степ платформы в одну, затем в др. сторону. На носках, руки вверх. На пятках, руки за спиной. На внешней части стопы, руки на пояс, локти чуть назад. В полуприседе, в полном приседе, руки на поясе, лопатки свести.



### 9. «Курочки»

И.п. – стоя, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову.

1 – похлопать себя по коленкам, произнося при выдохе «тах-тах-тах». 2 – поднять руки вверх – вдох, при этом стать на платформу.



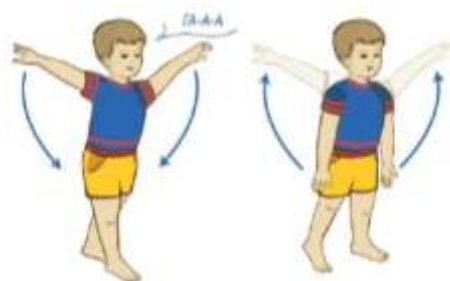
### 10. «Пчелка»

И.п. – сесть на платформу, опустить голову и обхватить грудную клетку, скрестив руки, произнося «ж-ж-ж». На вдохе через нос раскрываем руки в стороны, выпрямляем максимально, расправляем плечи.



### 11. «Гуси полетели»

Медленно и плавно ходить вокруг степ платформы то одну, то в др. сторону, поднимая руки на вдохе, а на выдохе резко опуская и громко произнося «га-а-а».



### 12. «Кипящая каша»

И.п. – стойка ноги врозь, одна рука на груди, другая на животе.

1- шаг на платформу – вдох. 2 –приставляем вторую ногу – выдох, произнести «ф-ф-ф». 3-4- то же спускаясь с платформы.

