Дыхательная гимнастика

1. Встать прямо, руки на пояс, вдохнуть глубоко через нос, выдохнуть через рот со звуком «Сссс» 5-6 раз

2. Сделать вдох через рот, выдох через нос 5-6 раз

3. Вдох, наклониться вперёд, руки отвести назад – выдох со звуком «Жжжж» (Пчёлка) 6-8 раз

4.Вдохнуть, выдыхая произносить звук «Зззз» до полного выдоха (Комарик)

5.Имитация надувания шарика. Руками показать шарик, выдыхая, раздвигать руки, показать, как шарик увеличивается. В конце можно хлопнуть в ладоши со словом «Бух!» лопнул шарик. Повторить 5-6 раз

6.Лёжа на спине, потянуться вверх, делая выдох. Затем расслабиться, делая вдох 5-6 раз

7. Лёжа на животе, поднять прямые руки вверх, ноги не отрывать от пола. Задержать дыхание на счёт 1-5. Сделать вдох и повторить 5-6 раз.