



Картотека
Дыхательной гимнастики

1. Игровая карточка - «Гуляем на полянке»
2. Игровая карточка - «Птички летят»
3. Игровая карточка - «Ветер качает деревья»
4. Игровая карточка - «Дракончик»
5. Игровая карточка - «Каша кипит»
6. Игровая карточка - «Сдуй лепесток»
7. Игровая карточка - «Надуем шар»
8. Игровая карточка - «Спящая красавица»
9. Игровая карточка - «Змея»
10. Игровая карточка - «Беседа инопланетян»
11. Игровая карточка - «Чистые трубочки»
12. Игровая карточка - «Коровка»
13. Игровая карточка - «Нарисуй линию»
14. Игровая карточка - «Воздушный шарик»
15. Игровая карточка – «Головой кивает слон, он слонихе шлет поклон»
16. Игровая карточка – «Собака берёт след»
17. Игровая карточка – «Ёжики»
18. Игровая карточка – «Бабочка»
19. Игровая карточка – «Незнайка»
20. Игровая карточка – «За ракушкой»
21. Игровая карточка – «Прищепка»
22. Игровая карточка – «По лесенке»
23. Игровая карточка – «Я на солнышке лежу...»
24. Игровая карточка – «Выход из космического корабля»
25. Игровая карточка – «Нам холодно»
26. Игровая карточка – «Непривычный запах»
27. Игровая карточка – «Ми ми ну ми»
28. Игровая карточка – «Хохотунчики»
29. Игровая карточка – «Игра с пушинкой»
30. Игровая карточка – «Надо подумать»
31. Игровая карточка – «Посмотри на друга»
32. Игровая карточка – «Ветер»
33. Игровая карточка – «Грибки»

34. Игровая карточка – «Горы и равнины»
35. Игровая карточка – «Дельфины»
36. Игровая карточка – «Лентяй»
37. Игровая карточка – «Ножницы»
38. Игровая карточка – «Шкатулка»
39. Игровая карточка – «Лодочка на волнах»
40. Игровая карточка – «Мы проснулись утром ранним»
41. Игровая карточка – «Потянись к солнышку, рассмотри цветок»
42. Игровая карточка – «Силачи»
43. Игровая карточка – «Вырастем большим»
44. Игровая карточка – «Мячики»
45. Игровая карточка – «Велосипед»
46. Игровая карточка – «Пловец»
47. Игровая карточка – «Кошечка»
48. Игровая карточка – «Регулировщик»
49. Игровая карточка – «Гимнаст»
50. Игровая карточка – «Ласточка»
51. Игровая карточка – «Жучки на солнышке»
52. Игровая карточка – «Брёвнышки»
53. Игровая карточка – «Лесорубы»
54. Игровая карточка – «Ветродуя»
55. Игровая карточка – «Задержи дыхание»
56. Игровая карточка – «Ворона»
57. Игровая карточка – «Петушок»
58. Игровая карточка – «Заправляем самолёты»
59. Игровая карточка – «Насос»
60. Игровая карточка – «Словить смешинку»
61. Игровая карточка – «Шарик»
62. Игровая карточка – «Гуси шипят»
63. Игровая карточка – «Мы подуем высоко...»
64. Игровая карточка – «Чудо-нос»

<p style="text-align: center;">Карточка 1</p> <p>И.п. - в ходьбе с активными движениями рук: “Гуляем на полянке” (глубокие вдохи-выдохи через нос) - 1 мин..</p> <p>Методические указания: Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, “с кочки на кочку”, перешагивать через предметы).</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 2</p> <p>И.п. - основная стойка: “Птички летят” (1 — 2 - через стороны руки вверх, вдох через нос; 3 — 4 -руки вниз, выдох через нос) -6-8 раз.</p> <p>Методические указания: Следить за дыханием; выполнять по возможной амплитуд.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 3</p> <p>И.п. - стоя, руки вверх: “Ветер качает деревья” (поочередно наклоны в стороны с плавными движениями рук, “как веточки”) 6-8 раз.</p> <p>Методические указания: Дыхание глубокое через нос.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 4</p> <p>И.п. – основная стойка: “Дракончик” (1-4 — глубокий вдох через нос; 5 — 8 — похлопывать пальцем по правой половине носа на выдохе, произносить “м-м-м”; то же с другой половиной) – 4-6 раз.</p> <p>Методические указания: Постепенно увеличивать силу похлопывания; произносить звуки как можно дольше.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 5</p> <p>И.п. - широкая стойка, руки на поясе: “Каша кипит” (1 — наклон назад, вдох через нос, задержать дыхание на 5 — 6 с; 2 — 3-4 — прерывистый выдох через сомкнутые губы, произносить звук “пф-ф-ф”)-3-4 раза.</p> <p>Методические указания: Постепенно увеличивать время задержки дыхания.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 6</p> <p>И.п. - стоя, на ладонях нарезанная бумага (пушинки, лепестки): “Сдуй лепесток” (глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2 — 3 с) – 2-3 раза.</p> <p>Методические указания: Выдохи прерывистые через нос; стараться сдувать несколько “лепестков”.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 7</p> <p>И.п. – основная стойка: “Надуем шар” (на вдохе через нос выпятить живот; на выдохе — втянуть) – 3-4 раза.</p> <p>Методические указания: Выполнять по возможной амплитуде.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 8</p> <p>И.п. – лёжа на спине: “Спящая красавица” (1-4 — медленный вдох через нос; 5 — 10 — медленный выдох через нос) – 4-5 раз.</p> <p>Методические указания: Добиваться полного расслабления мышц тела; увеличивать длительность дыхания.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 9</p> <p>И.п. - сед на коленях: “Змея” (медленный глубокий вдох через нос; задержка дыхания на 4 — 5 с — “змея затаилась”; медленный выдох через нос) – 3-4 раза.</p> <p>Методические указания: Постепенно увеличивать длительность задержки дыхания.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 10</p> <p>И.п. – основная стойка: “Беседа инопланетян” (вдох через нос; на выдохе произносить носовой звук “м-м-м”, слегка постукивая пальцами по крыльям носа) – 1 мин.</p> <p>Методические указания: Постепенно удлинять выдох.</p>

<p style="text-align: center;">Карточка 11</p> <p>И.п. – основная стойка: “<i>Чистые трубочки</i>” (вдох правой половиной носа, левая — прижата пальцем; выдох левой, правая прижата) – 3-4 раза. Методические указания: Постепенно увеличивать длительность выдоха; менять плавность выдоха.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 12</p> <p>И.п. - стоя на коленях: “<i>Коровка</i>” (глубокий вдох через нос; продолжительный выдох с произнесением “му-у-у-у”) – 4-5 раз. Методические указания: Увеличивать продолжительность выдоха; менять силу и громкость выдоха</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 13</p> <p>И.п. – основная стойка: “<i>Нарисуй линию</i>” (поворот головы вправо, глубокий вдох через нос; медленно повернуть голову по возможной амплитуде с продолжительным выдохом через нос — “рисуем линию”; то же в другую сторону) – 3-4 раза. Методические указания: По возможной амплитуде; выполнять медленно.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 14</p> <p>И.п. – упор- присев: “<i>Воздушный шарик</i>” (1 — встать, через стороны руки вверх, потянуться, вдох через нос — “шарик взлетел”; 2-6 — удерживать статическое напряжение и задерживать дыхание на вдохе; 7—8 — И. п., выдох через нос — “шарик улетел”) – 3-4 раза. Методические указания: Удерживать равновесие; дыхание глубокое.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 15</p> <p>И.п. - стоя на коленях: “<i>Головой кивает слон, он слонихе шлет поклон</i>” (наклоны головы по возможной амплитуде с медленными глубокими вдохами-выдохами через нос) – 6-8 раз. Методические указания: По возможной амплитуде; дыхание глубокое.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 16</p> <p>И.п. - стоя на коленях: “<i>Собака берет след</i>” (“принюхивание” — прерывистые вдохи через нос; выдох произвольный – 4-6 раз. Методические указания: Постепенно увеличивать количество вдохов-выдохов.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 17</p> <p>И.п. – основная стойка: “<i>Ежики</i>” (1— глубокий вдох через нос; 2 - 4— прерывистые выдохи — “пофыркивание” через нос) - 6 — 8 раз. Методические указания: Постепенно увеличивать количество выдохов.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 18</p> <p>И.п. – стоя, руки на поясе: “<i>Бабочка</i>” (1 — отвести локти назад, вдох через нос, прогнуться; 2-3 — задержать дыхание; 4 — И. п., выдох через нос) - 4-5 раз. Методические указания: Выполнять упражнение по возможной амплитуде; следить за согласованием дыхания и движений.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 19</p> <p>И.п. - основная стойка: “<i>Незнайка</i>” (поднять плечи, вдох через нос; опустить плечи, выдох через нос) - 5-6 раз. Методические указания: Плечи поднимать выше; на выдохе — расслаблять мышцы плеч и спины.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 20</p> <p>И.п. – основная стойка: “<i>За ракушкой</i>” (вдох через нос, присесть, задержать дыхание (6 — 8 с); И. п. — вдох через нос) - 5-6 раз. Методические указания: Постепенно увеличивать время задержки дыхания и глубину вдоха.</p>

<p style="text-align: center;">Карточка 21</p> <p>И.п. – основная стойка: “<i>Прищепка</i>” (вдох через нос, на выдохе зажать пальцами нос (2 — 3 с), полный выдох через нос) - 3 — 4 раза. Методические указания: Постепенно увеличивать время задержки; выдох выполнять как можно дольше.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 22</p> <p>И.п. - основная стойка: “<i>По лесенке</i>” (прерывистый вдох носом, 5-6 вдохов; прерывистый выдох через нос, 5 — 8 выдохов) - 2-3 раза. Методические указания: Увеличивать количество вдохов.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 23</p> <p>И.п. – лёжа на спине: “<i>Я на солнышке лежу...</i>” (петь песенку при закрытом рте) - до 1 мин. Методические указания: Добиться расслабления мышц конечностей.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 24</p> <p>И.п. – в ходьбе на носках (тихо): “<i>Дети выходят из космического корабля</i>” (1-4 — вдох через нос; 5-10 (12) — выдох через нос) - 1 - 1,5 мин. Методические указания: Следить за дыханием.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 25</p> <p>И.п. - в ходьбе: “<i>Нам холодно</i>” (1 — 4 — вдох через нос; 5 — 12 — выдох через нос, обнять себя за плечи как можно сильнее) - 4-5 раз. Методические указания: Сочетать дыханием с движением.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 26</p> <p>И.п. - стоя на коленях: “<i>Непривычный запах</i>”(1 — 4 — вдох через нос при закрытом рте; 5 — 10 — прерывистый выдох через нос) - 3 — 4 раза. Методические указания: Вдох и выдох прерывистые.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 27</p> <p>И.п. – основная стойка: «<i>Ми ми ну ми</i>» (глубокий вдох через нос; произносить на выдохе “ум-м-м”, “ун-н-н”) - 5-6 раз. Методические указания: Постепенно увеличивать длительность выдоха.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 28</p> <p>И.п. – сидя, упор сзади: “<i>Хохотунчики</i>” (1 — 4 — вдох через нос, рот закрыт; 5 — 10 — выдох при закрытом рте с произнесением “ха-ха-ха”) - 3 — 4 раза. Методические указания: Постепенно увеличивать длительность выдоха и количество произнесения звуков.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 29</p> <p>И.п. - лёжа на животе: «<i>Игра с пушинкой</i>» (выполнять резкие выдохи носом, стараясь сдуть пушинку как можно дальше, рот закрыт) - 3-4 раза. Методические указания: Стараться сдуть пушинку как можно дальше.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 30</p> <p>И.п. – основная стойка, руки в замке за головой: “<i>Надо подумать</i>” (наклон головы назад, вдох через нос; наклон головы вперед, выдох через нос; локти развести как можно шире, дыхание не задерживать) - 5 — 6 раз. Методические указания: Во время наклона назад оказывать сопротивление наклону; при наклоне вперед наклонить голову как можно ниже.</p>

<p style="text-align: center;">Карточка 31</p> <p>И.п. – стоя, руки на поясе: “<i>Посмотри на друга</i>” (1 — повороты головы вправо — вдох через нос; 2 — 4 — И. п. — выдох через рот; 5 — поворот головы влево, вдох через нос; 6 — 8 — И. п., выдох через рот) - 4-6 раз. Методические указания: Движения выполнять по полной амплитуде; следить за дыханием.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 32</p> <p>И.п. - широкая стойка, руки на поясе: “<i>Ветер</i>” (1 — наклон к правой ноге, левая рука вверх, выдох; 2 — И. п., вдох; 3 — то же к другой ноге, выдох; 4 — И. п., вдох) – 4-6 раз. Методические указания: Движения выполнять по полной амплитуде; следить за дыханием.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 33</p> <p>И.п. – стойка на коленях: “<i>Грибки</i>” (1 — руки вверх, прогнуться, глубокий вдох через нос — “выросли”; 2 — 4 — сесть на пятки, наклониться вперед, руки отвести назад- вверх, выдох — “спрятались”) – 3-4 раза. Методические указания: Выполнять движения по полной амплитуде; дыхание глубокое.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 34</p> <p>И.п. – лёжа на спине: “<i>Горы и равнины</i>” (на вдохе выпятить живот, на выдохе — втянуть) -3 — 4 раза. Методические указания: Выполнять по возможной амплитуде.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 35</p> <p>И.п. - лёжа на боку, рука под головой, другая — перед грудью: “<i>Дельфины</i>” (рука вверх, вдох; прогнуться, удерживать напряжение 4 — 8 с; И. п., расслабить мышцы туловища, выдох) - 4-5 раз на каждом боку. Методические указания: Постепенно увеличивать продолжительность выдоха до 10 — 15 с.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 36</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях: “<i>Лентяй</i>” (отведение-приведение согнутых ног, вдох через нос) -10 - 12 раз. Методические указания: Дыхание не задерживать.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 37</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки в стороны: “<i>Ножницы</i>” (1-2 — развести ноги в стороны, вдох; 3 — 4 — И. п., выдох) 5 — 6 раз. Методические указания: Постепенно увеличивать угол подъема ног от пола.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 38</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки вверх: “<i>Шкатулка</i>” (прогнуть спину, потянуться, вдох; прижать колени к груди руками, коснуться лбом коленей, выдох) - 3 — 4 раза. Методические указания: Сильнее прижимать колени к груди; постепенно увеличивать время статического напряжения мышц.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 39</p> <p>И.п. - лёжа на животе, руки под подбородком: “<i>Лодочка на волнах</i>” (1 — 2 — поднять руки вверх, прогнуться, вдох; 3 — 4 — И. п., выдох, расслабиться) – 5-6 раз. Методические указания: Сочетать дыхание с движениями.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 40</p> <p>И.п. – широкая стойка, руки в замке за головой: “<i>Мы проснулись утром ранним</i>” (1 — 2 — руки вверх- в стороны, потянуться, вдох; 3 - 4 - 5 - 6 — руки вниз, выдох) - 3-4 раза. Методические указания: Выполнять по полной амплитуде, медленно</p>

<p style="text-align: center;">Карточка 41</p> <p>И.п. – узкая стойка: “<i>Потянись к солнышку, рассмотри цветок</i>” (1 — 2 — руки вверх, правую ногу — назад на носок, прогнуться, встать на носки, вдох; 3-4 — руки вниз, присесть, наклониться вперед, выдох; то же с другой ноги) – 2-4 раза. Методические указания: Удерживать равновесие; следить за правильным дыханием.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 42</p> <p>И.п. - стоя, руки вперед: “<i>Силачи</i>” (1 — 2 — 3 — руки к плечам с одновременным сжиманием пальцев в кулак, выдох; 4 — И. п., вдох) - 4-6 раз. Методические указания: Удерживать статическое напряжение мышц.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 43</p> <p>И.п. – основная стойка: “<i>Вырастем большими</i>” (1 — 2 — 3 — руки вверх, прогнуться, встать на носки, вдох; 4 — присесть, руки назад, выдох) – 3-4 раза. Методические указания: Стараться удерживать равновесие.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 44</p> <p>И.п. - основная стойка: “<i>Мячик</i>” (1 - 2 - 3 — 4 — выпятить живот, вдох; 5 — 6 — 7 — 8 — втянуть живот, выдох) – 3-4 раза. Методические указания: Выполнять по возможной амплитуде</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 45</p> <p>И.п. - лёжа на спине: “<i>Велосипед</i>” (имитация езды на велосипеде) - до 1 мин. Методические указания: Движения ногами по возможной амплитуде; дыхание не задерживать.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 46</p> <p>И.п. – лёжа на животе, руки вверху в замке: “<i>Пловец</i>” (1 - 2 — прогнуться, вдох; 3-4 — удерживать статическое напряжение; 5 - 6 - 7 - 8 — И. п., медленный выдох, расслабиться) - 3-4 раза. Методические указания: Постепенно увеличивать длительность выдоха.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 47</p> <p>И.п. – упор, стоя на коленях: “<i>Кошечка</i>” (1 — 2 — 3 — выгнуть спину, потянуться, вдох; 4 — сед на пятках с упором, прогнуться, выдох) 3-4 раза. Методические указания: Выполнять по максимальной амплитуде; сочетать дыхание и движения.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 48</p> <p>И.п. – основная стойка: “<i>Регулировщик</i>” (выполнять за воспитателем на внимание: поочередное отведение рук в стороны, вверх, вниз; сочетать дыхание с движениями) – до 1 мин. Методические указания: Следить за точностью выполнения задания.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 49</p> <p>И.п. - основная стойка: “<i>Гимнаст</i>” (1 — руки вверх, прогнуться, вдох; 2 — 3 — удерживать статическое напряжение, задержать дыхание; 4 — наклон вперед, выдох) 3-4 раза. Методические указания: Постепенно увеличивать время статического напряжения; сочетать движения с дыханием.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 50</p> <p>И.п. – лёжа на животе: “<i>Ласточка</i>” (1 — 2 — отвести ногу назад, вдох; 3 — И. п., выдох; то же с другой ноги) 4-6 раз. Методические указания: Выполнять по возможной амплитуде.</p>

<p style="text-align: center;">Карточка 51</p> <p>И.п. – лёжа на спине: “<i>Жучки на солнышке</i>” (маховые движения руками и ногами с произнесением на выдохе “ж-ж”) – 4-5 раз. Методические указания: Постепенно увеличивать длительность выдохов</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 52</p> <p>И.п. - лёжа на спине: “<i>Бревнышки</i>” (перекатываться через правый-левый бок) 4-5 раз. Методические указания: Дыхание не задерживать.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 53</p> <p>И.п. – стоя, руки вверх: “<i>Лесорубы</i>” (1 — 2 — 3 — прогнуться, вдох; 4 — наклон вперед, мощный выдох со звуком «Ух»)). Методические указания: Движения по возможной амплитуде; форсированное дыхание.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 54</p> <p>И.п. - сидя (стоя): “<i>Ветродуй</i>” (имитация надувания воздушных шариков) 6-8 выдохов. Методические указания: Увеличить силу и мощность выдохов.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 55</p> <p>И.п. - сидя, ноги скрестно, руки согнуты в локтях скрестно: “<i>Задержи дыхание</i>” (1 — 2 — 3 — 4 — глубокий вдох через нос; 5 — 6 - 7 - 8 — задержка дыхания; 9 — 10 — 11 — 12 — медленный выдох через рот) 4-5 раз. Методические указания: Дыхание глубокое; постепенно увеличивать время задержки дыхания</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 56</p> <p>И.п. – в ходьбе: «<i>Ворона</i>» (на вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить с произношением длинного звука «каррр») - до 1 мин. Методические указания: Максимально растягивать звук (р).</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 57</p> <p>И.п. – стоя прямо, руки вниз: «<i>Петушок</i>» (к нам в гости пришёл петушок. Поднять руки в стороны – вдох. Он кричит вот так: «Ку-ка-ре-ку!» Хлопнуть руками по бёдрам – выдох) - 3-4 раза. Методические указания: Следить за дыханием.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 58</p> <p>И.п. – стоя, руки за спиной: «<i>Заправляем самолёты</i>» (Наклонять вперёд, вытягивая шею, на выдохе - произнести: «Ш-ш-ш-ш!»). Вернуться в и.п. – вдох) 3-4 раза. Методические указания: Следить за точностью выполнения задания.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 59</p> <p>И.п. – стоя, руки опущены вдоль тела: «<i>Насос</i>» (1-2-3-4- глубокий вдох через нос; 5-6-7-8-выход совершая наклоны в стороны, руки двигаются вдоль тела, произнося звук: «С-с-с-с..») – 6-8 раз. Методические указания: спина прямая, не наклоняться вперёд.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 60</p> <p>И.п. – в ходьбе: «<i>Словить смешинку</i>» (на вдохе – руки поднять вверх, на выдохе – опустить с произношением: «Ха-хо-хи») – 5-6 раз. Методические указания: Следить за точностью выполнения задания.</p>
<p style="text-align: center;">Карточка 61</p> <p>И.п. – стоя в кругу: «<i>Шарик</i>» Надуваем быстро шарик (<i>дети встают в круг-маленький</i>) Он становится большой (<i>выполняют вдох-выдох- увеличивается круг</i>) Вдруг шар лопнул (<i>хлопок в ладоши, выдох</i>) Вышел воздух (<i>на выдохе приседают, произнося звук «С-с-с»</i>). Стал он тонкий и худой – 1-2 раза.</p>	<p style="text-align: center;">Карточка 62</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища: «<i>Гуси шипят</i>». (1-вдох через нос, руки в стороны; 2-полунаклон вперёд, руки отвести назад, на выдохе произнести звук «Ш-ш-ш».) Методические указания: следить за точностью выполнения задания.</p>

Карточка 63

И.п. – стоя, руки опущены вдоль тела: «Мы подуем высоко...»
Мы подуем высоко, (*вдох через нос, выдох, голову поднять вверх*)
Мы подуем низко, (*вдох через нос, выдох, наклон головы вниз*)
Мы подуем далеко, (*вдох через нос, выдох, вытянуть шею вперед*)
Мы подуем близко. (*вдох через нос, выдох, подбородок вниз*)-1-2раза.

Методические указания: следить за дыханием.

Карточка 64

И.п. - стоя, руки опущены вдоль тела: «Чудо-нос». Педагог читает стихотворный текст, дети выполняют задания:

Носиком дышу свободно,

Глубоко и тихо, как угодно.

Выполню задание – задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим глубже, шире.

Методические указания: следить, чтобы дети выполняли всё по тексту.