

Комплекс упражнений с элементами дыхательной гимнастики

1. Ходьба обычная друг за другом (20 секунд).
2. Ходьба на носках (20 секунд).
3. Медленный бег (20 секунд).
4. Быстрый бег (20 секунд).
5. Ходьба (20 секунд).
6. Упражнение
Исходное положение (далее-И. п.) - основная стойка.
1 - наклон головы вправо.
2 - вернуться в исходную позицию.
3 - наклон головы влево.
4 - вернуться в исходную позицию.
Повторить 6 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.
7. Упражнение
И. п. - основная стойка. Правая рука вперед, левая назад.
1-8 - разнонаправленные движения руками вперед, назад.
8. Упражнение
И. п. – стоя на коленях, носки врозь, руки на плечах.
1 - сесть между пяток, руки вперед.
2 - вернуться в исходную позицию.
Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный.
9. Упражнение
И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены.
1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, с одновременным махом рук назад.
2 - вернуться в исходную позицию.
3- то же упражнение левой ногой.
4 - вернуться в исходную позицию.
Повторить по 4 раза каждой ногой.
Указание детям: «Сохранять устойчивое положение туловища».
10. Упражнение 5
И. п. - основная стойка.
1 – правую руку в сторону.
2-левую руку в сторону.
3 -правую руку вниз.
4-левую руку вниз.
Повторить 7 раз, меняя темп.
11. Упражнение 6
И. п. - основная стойка.
10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.
12. Бег в быстром темпе (20 секунд).
13. Бег в медленном темпе (20 секунд).
14. Ходьба (30 секунд).
15. Дыхательное упражнение «Ах!»
Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-х».
Указание детям: «Вдох-на 1, 2 счета. Выдох-на 1, 2, 3, 4 счета».
Повторить 5 раз.