

## «Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

## «Трубач»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». повторить 4-5 раз.

## «Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.

## «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох. Произносить «ф-ф-ф». повторить 4-3 раза.

## «Шагом марш»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

## «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

## «Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р». Повторить 5-6 раз.

### «Летят мячи»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». повторить 5-6 раз.

### «Расти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произносить «у-х-х-х-х». повторить 5-6 раз.

### «Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 – 2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».

### «Гуси летят»

Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

### «Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклоны туловища в стороны. При наклоне – выдох, «т-у-у-у». повторить 3-4 раза.

### «Семафор»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны – вдох, медленно опускать – выдох, произносить «с-с-с». повторить 3-4 раза.

### «Ежик»

Сидя, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». повторить 4-5 раз.

### «Шар лопнул»

Ноги слегка расставить, руки опустить. Разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш». повторить 5-6 раз.

### «Дровосек»

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением «ух-х-х». повторить 5-6 раз.