

# ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ

## ИГРОВЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### „Дыхание“



Подыши одной ноздрей,  
И к тебе придет покой.

И.п.- стоя, туловище выпрямлено.

- 1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
- 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.

4 раза

### „Задувание свечи“




Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.

И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

- 1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.
- 2- сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

### „Регулировщик“



Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

- 1-правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом).
- 2-левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука р-р-р

7 раз

## „Ушки”



Ушки слышать все хотят,  
Про ребят и про зверят.



И.п.-основная стойка.

1-наклон головы вправо- сильный вдох

2-наклон головы влево - произвольный  
выдох.

5 раз

## „Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).



1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.

## „Ежик”

Ежик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий  
шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через  
полуоткрытый рот.



7 раз