

## Комплекс дыхательной гимнастики с точечным массажем

1. Ходьба по кругу, на носках (руки в стороны), пятках (руки за головой).

Построения в звеня.

2. Точечный массаж.

3. Дыхательные упражнения:

### *«Петушок»*

Крыльями взмахнул петух,

Всех он разбудил вдруг.

И. п. – о. с.

1 – поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопать руками по бедрам (выдох) (6раз)

### *«Гуси летят»*

Гуси высоко летят

На детей они глядят.

И. п. – о. с.

1- руки поднять в стороны (вдох);

2- руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох) (8раз)

### *«Насос»*

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

И. п. – о. с.

1- наклон туловища в правую сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох)

### *«Дыхание»*

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

И. п. – о. с.

1-медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться - прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4с.,

2-плавный выдох через нос (2раза).