

Комплексы упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями

Комплекс №1

1. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени, подскоки (1-3мин).
2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять и опустить, сказав: «вниз».(3-5мин). Следить за осанкой, слова произносить громко.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, наклоны в разные стороны. При наклоне сказать: «кач».(3-5мин). Следить за осанкой, слова произносить громко.
4. Бег на месте с переходом на ходьбу (30сек-2мин). Дыхание произвольное.
5. «Дровосек». И. п. – ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок внизу. 1 – руки поднять. 2 – туловище наклонить вперёд с одновременным опусканием рук и произнесением «у-у-х-х». 3 – выпрямиться. 4 – вернуться в и.п.руки вверх - вдох, наклон – выдох. Повторить 3-5 раз.
6. «Велосипед». И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях и тазобедренном суставе (2-6 раз). Дыхание произвольное.
7. И. п. – лёжа на животе, ноги вытянуты. Приподнять голову и совершать движения руками, как при плавании стилем «брас» (1-2мин). Дыхание произвольное.
8. И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – подняться на носки, поднять руки (одновременно) и посмотреть на них. 2 – медленно присесть, ноги в стороны, руки опустить вперёд и произнести: «ш-ш-ш» (3-5 раз). Следить за правильной осанкой, звуки произносить только при приседании.
9. И. п. – стоя, руки опущены вниз. Сделать глубокий вдох, на выдох – подуть на одуванчик – «ф-у-у!». Подразнить гусей – «га-га!». Помякать, покаркать (1-3 раза).
10. Сидя, надувать резиновые игрушки (1-3 раза). Начинать с 3-4 выдохов, доводя до 10.
11. Спокойная ходьба на месте (30-40 сек). Следить за осанкой, дыхание произвольное



Комплексы упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями Комплекс №2

1. Ходьба по кругу на носках, высоко поднимая колени, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. (1-3мин). Следить за осанкой, спина прямая, смотреть вперёд.
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вперёд, хлопнуть в ладоши, сказав – «хлоп!». 2 – развести руки в стороны. 3 – опустить руки в стороны (3-5 раз). Следить за правильной осанкой.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (тик). 2 – вернуться в и. п. 3 – повернуться влево (так). 4 – вернуться в и. п. (4-6 раз). Следить за тем, чтобы поворачивалось только туловище, ноги оставались на месте. «Тик – так» - произносится только при поворотах.
4. Ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. 1 – присесть, вытянув руки и сказав: «маленькие». 2 – встать и сказать: «большие». (5 раз). Следить за тем, чтобы спина была прямой. На слове «маленькая» - сделать выдох.
5. Бег, руки в стороны, жужжать, как жучки (ж-ж-ж) 1-2мин.
6. Снять обувь, лечь на спину. Быстро шевелить пальцами рук и ног (5 раз). Дыхание произвольное.
7. И. п. – тоже. 1 – поднять руки. 2 – опустить руки, сказав «вниз» (5 раз), поднимая руки – вдох, опуская – выдох.
8. И. п. – лёжа. Поднять правую руку и ногу вверх, опустить; потом – левую руку и ногу; потом левую и правую руки и ноги вместе. (6 раз).
9. Лёжа, руки на поясе. «Велосипед» (5-6 раз).
10. И. п. – лёжа, руки в замок. Сесть, встать (2-4 раза).
11. И. п. – лёжа на животе, сделать плавательные движения, касаясь руками и ногами пола, потом не касаясь. (2-4 раза).
12. И. п. – лёжа на животе, руки вперёд. Прогибаться, поднимая голову (ноги не сгибать) 3-4 раза.
13. И. п. – сесть по-турецки. Руки поднять вверх, потянуться, дуть, произнося «у-у-у» и опуская руки (4-5 раз).
14. Дыхательные упражнения: сделать вдох и на выдохе сказать: «у-у, ку-ка-ре-ку, га-га-га, мяу-мяу, и т. д.».
15. Глубоко вдохнуть и на выдохе говорить: «На пригорке, возле ёлки, жили 33 Егорки». Глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка». 3-5 раз.
16. Сидя, надувать резиновые мячи – 1-2 раза. Начинать с 3-4 выдохов, довести до 10.
17. Спокойная ходьба на месте 30-40 секунд.

