**Администрация Среднеахтубинского муниципального района**

**Волгоградской области**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**Среднеахтубинского муниципального района Волгоградской области**

Методическая разработка на тему:

**«Физминутка на занятиях»**

Автор-составитель

педагог дополнительного образования

Черкесова Виктория Сергеевна

р.п. Средняя Ахтуба, 2023

Для того чтобы помочь детям сохранить физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего невероятного. Им необходимы оздоровительные минутки, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Ученые установили, что двигательные нагрузки в виде физминуток на занятиях снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние. Дети после физминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Физминутки — это часть системы использования здоровьесберегающих технологий.

**Основные требования к проведению физминуток:**

- проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я минуты занятия, в зависимости от возраста, вида деятельности, и т. д.);

- подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;

- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;

- необходимо обеспечить разнообразные по содержанию и форме физминутки, так как однообразие снижает интерес детей к ним а, следовательно, и результативность;

- проводить физминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;

- физминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, дидактической игры с движением.

- во время проведения физминуток учащиеся могут сидеть за партой (письменным столом) или стоять около неё (него), находиться у классной доски или в проходах между партами (в комнате), стоять в кругу, врассыпную, в парах и т.д.

**Внешние признаки усталости ребенка:**

частая смена позы,

потягивание,

встряхивание руками,

зевота,

закрывание глаз,

подпирание головы,

остановившийся взгляд,

ненужное перекладывание предметов,

разговор с соседом,

увеличение количества ошибок в ответах,

не восприятие вопроса,

задержка с ответом,

частые поглядывания на часы в ожидании конца занятий.

**Пальчиковые физминутки.**

В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. «Пальчиковые игры» – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

**Двигательно-речевые физминутки.**

Этот вид физминуток наиболее популярен на занятиях (уроках). Дети коллективно читают (поют) небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

**Танцевально-ритмические физминутки.**

Эти физминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими. В отличие от танцевальных, в которых все танцуют произвольно, при этом желающие могут петь.

**Комплекс упражнений физминутки для детей школьного возраста**

**для снятия зрительного утомления.**

***Задачи:***

·         способствовать оздоровительному эффекту в процессе исполь­зования предлагаемых упражнений;

·         предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

***Условия проведения****:*Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 уп­ражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привы­кания к комплексу в него включаются новые упражнения или услож­няются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

**Бабочка**

Спал цветок *(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавли­вая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

**Гимнастика для глаз по методу Г. А.Шичко**

*1.****Верх-вниз, влево-вправо.***

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

*2.****Круг.***

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

*3.****Покорчим рожи.***

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед - влево - вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

**Профилактика зрительного утомления и близорукости**

**Руки за спинку, головки назад**

Руки за спинку, головки назад. *(Закрыть глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят. *(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

Головки опустим — на парту гляди. *(Вниз.)*

Иснова наверх - где там муха летит? *(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее. *(По сторонам.)*

Иснова читаем. Немного еще.

**Упражнения для глаз***(комплекс****1)***

**И. п.**— сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазными яблоками.

— глаза вправо-вверх.

— глаза влево-вверх.

— глаза вправо-вниз.

— глаза влево-вниз.

Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10— 15 с.

3. Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

**Упражнения для глаз***(комплекс 2)*

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрыть глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрыть глаза на 5-6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрыть глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

**Упражнения для глаз***(комплекс 3)*

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрыть глаза. Выполнять круговые движения глазными яб­локами с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

**Упражнения для глаз***(комплекс****4)***

1. Закрыть глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

Закрыть глаза, расслабить веки, 10—15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

**Гимнастика для улучшения слуха**

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

1.     Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.

2.     Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.

3.     Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

4.     Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.

5.     Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.

6.     Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.

7.     Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.

8.     Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

**Гимнастика для рук**

**1. Колечко.**

Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочерёдно в кольцо с большими пальцами.

**2. Лезгинка.**

Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обратить в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять одновременно положения рук. Повторить 6 – 8 раз.

**3. Кулак – ребро – ладонь.**

Три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга. Темп увеличивать постепенно. Количество повторений 8 – 10 раз.

**4. Зеркальное рисование.**

На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт по карандашу или фломастеру. Начинает рисовать два одинаковых рисунка (или геометрических фигуры). Когда деятельность двух полушарий синхронизируется, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

**5. Ухо – нос.**

Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой рукой – противоположное ухо. Затем я хлопаю в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положение рук.

**6. Змейка.**

Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.

**Дом и ворота**

На поляне дом стоит, *Пальцы обеих рук делают "крышу".*  
Ну, а к дому путь закрыт. *Руки повернуты ладонями к груди,*  
*средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота".*  
Мы ворота открываем, *Ладони разворачиваются.*  
В этот домик приглашаем.  
*"Крыша".*

**Индюк**

Индюк из города идет,  
Игрушку новую везет.  
Игрушка не простая,  
Игрушка расписная. *Пальчики обеих рук "идут" по столу.*

**Новые кроссовки**

Как у нашей кошки  
На ногах сапожки,  
Как у нашей свинки   
На ногах ботинки.  
А у пса на лапках  
Голубые тапки.  
А козленок маленький обувает валенки.  
А сыночек Вовка - новые кроссовки. *Загибать пальчики, начиная с большого.*  
Вот так. Вот так.  
Новые кроссовки. *"Шагать" по столу средним  и указательным пальцами обеих рук.*

**Гости**

Стала Маша гостей созывать:  
И Иван приди, и Степан приди,  
И Матвей приди, и Сергей приди,  
А Никитушка - ну, пожалуйста. *Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.*

**Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять, *Хлопки на счет.*  
Вышел пальчик погулять. *Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.*  
Только вышел из ворот -   
Глядь, другой к нему идет. *Присоединяется средний палец.*  
Вместе весело идти,  
Ну-ка, третий, выходи. *Затем - безымянный.*  
Вместе встанем в хоровод -   
Вот. *Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.*

**Строим дом**

Целый день тук да тук -  
Раздается звонкий стук. *Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.*  
Молоточки стучат, *Стучать кулаком о кулак.*  
Строим домик для ребят (зайчат, бельчат). *Пальцы соединить, показать "крышу".*  
Вот какой хороший дом, *Сжимать-разжимать пальцы.*  
Как мы славно заживем. *Вращать кисти рук.*

**Цветок**

Вырос высокий цветок на поляне, *Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*  
Утром весенним раскрыл лепестки. *Развести пальцы рук.*  
Всем лепесткам красоту и питанье *Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.*  
Дружно дают под землей корешки. *Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

**Засолка капусты**

Мы капусту рубим, *Движения прямыми кистями вверх-вниз.*  
Мы морковку трем, *Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*  
Мы капусту солим,  
*Имитировать посыпание солью из щепотки.*  
Мы капусту жмем. *Сжимать и разжимать пальцы.*

**Кого встретили в лесу?**

Раз, два, три, четыре, пять.  
Дети в лес пошли гулять. *"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*  
Там живет лиса. *Рукой показать хвост за спиной.*  
Там живет олень. *Пальцы рук разведены в стороны.*  
Там живет барсук. *Кулачки прижать к подбородку.*  
Там живет медведь. *Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.*

**Пять и пять**

Пять и пять пошли гулять.  
Вместе весело играть. *Сжимание - разжимание пальцев рук.*  
Повернулись, улыбнулись, *Вращение кистей рук.*  
В кулачок опять свернулись.  
Вот какие молодцы.*Стучать кулачками.*

**Яблонька**

У дороги яблонька стоит, *Руки сплести над головой, пальцы разжаты.*  
На ветке яблочко висит. *Сложить запястья вместе.*  
Сильно ветку я потряс, *Руки над головой, движения вперед-назад.*  
Вот и яблочко у нас. *Ладони  перед грудью, имитируют, что держат яблоко.*  
В сладко яблочко вопьюсь, *Соединить запястья, ладони развести.*  
Ах, какой приятный вкус.

**Дружба**

Дружа в нашей группе  
Девочки и мальчики. *Соединять пальцы в "замок".*  
С вами мы подружим  
Маленькие пальчики. *Касание кончиков пальцев обеих рук.*  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Начинай считать опять. *Парное касание пальцев от мизинцев.*  
Раз, два, три, четыре, пять -   
Мы закончили считать. *Руки вниз, встряхнуть кистями.*

**Прогулка**

Пошли пальчики гулять, *Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.*  
А вторые догонять. *По столу "бегут" указательные пальцы.*  
Треть пальчики бегом, *Средние пальцы.*  
А четвертые пешком. *Безымянные пальцы.*  
Пятый пальчик поскакал *Касаться стола ритмично обоими мизинцами.*  
И в конце пути упал. *Хлопнуть кулаками по столу.*

**Засолка капусты**

Мы капусту рубим, *Движения прямыми кистями вверх-вниз.*  
Мы морковку трем, *Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*  
Мы капусту солим, *Имитировать посыпание солью из щепотки.*  
Мы капусту жмем. *Интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.*

**Наперегонки**

Мы по лесенке бежали  
И ступенечки считали:  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли дети погулять,  
Побежали вдоль реки  
Дети наперегонки. *Клавиатурные движения пальцами по столу и "бег" по столу указательным и средним пальцами.*

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные уп­ражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а ди­намические - сопровождаются движениями.

**Правила дыхания при выполнении упражнений**

- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад - делаем вдох.

- Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.

- Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.

- Выпрямляем или прогибаем туловище назад - вдох.

- Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.

— Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

**Ветер**

Ветер сверху набежал,

Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»

Дул он долго, зло ворчал

И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф» *(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.)*

**Гудок паровоза**

Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1 -2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдох короче 1—3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1—6 счетов).

**Гуляем на полянке**

В ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

**Дыхательная гимнастика**

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-гло­точный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

**Дыхательная медитация**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух про­сачивается наружу. Вдох. Выдох.

**Дышим глубже**

Носом — вдох, *(Поднимание рук - на вдохе.)*

А выдох — ртом, *(Свободное опускание рук — на выдохе.)*

Дышим глубже,

А потом — Марш на месте, Не спеша,

Коль погода хороша!

**Завели машину**

Завели машину,*(Вдох.)*

Ш-ш-ш-ш,*(Выдох.)*

Накачали шину,*(Вдох.)*

Ш-ш-ш-ш,*(Выдох.)*

Улыбнулись веселей И поехали быстрей,*(Вдох.)*

Ш-ш-ш-ш-ш-ш.*(Выдох.)*

**Ныряние**

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после треть­его глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыха­тельными комплексами, чтобы избежать головокружения.

**Птичка**

Птичка крылышками замахала

И тихонько пропищала: «Пи-пи-пи».*(Вдох. Выдох.)*

Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю,

И вздыхаю, и вздыхаю,

Опускаю руки вниз,

Выдох - паровоза свист.

На четыре — вдох глубокий,

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре. *(Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя (требуют дози­ровки). На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.)*

**Скороговорки**

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки:

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

**Сядем смирно, без движенья**

Сядем смирно, без движенья,

Начинаем упражненье, *(Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)*

Руки поднимем, *(Руки дугами внутрь вверх — вдох.)*

Потом разведем *(Руки в стороны — выдох.)*

И очень глубоко

Всей грудью вздохнем. *(Руки вниз, потом за голову.)*

Дышим раз и дышим два, *(Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперед — вдох, согнуться вперед, расслабиться — выдох.)*

За работу нам пора.

**Что за праздничный парад**

Что за праздничный парад,

Здесь кругом шары летят, Флаги развеваются, Люди улыбаются. Воздух мягко набираем, Шарик красный надуваем. Пусть летит он к облакам, Помогу ему я сам!

**Чудо-нос**

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание... Раз, два, три, четыре -Снова дышим: Глубже, шире.

**Шарик**

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, — дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1-8 медленно выдыхают.

**Шарик красный**

Воздух мягко набираем, Шарик красный надуваем, Шарик тужился, пыхтел, Лопнул он и засвистел: «Т-с-с-с-с!» *(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох со звуком.)*

**Беседа инопланетян**

И. п. — сидя.

Вдох через нос; на выдохе произносить носовой звук «м-м-м», слегка постукивая пальцами по крыльям носа. Постепенно удлинять выдох.

**Ветер**

И. п. - ноги шире плеч, руки на поясе.

1 — наклон к правой ноге, левая рука вверх, выдох.

2-И. п., вдох.

3 — то же к другой ноге, выдох. 4-И. п., вдох.

**Ветер качает деревья**

И. п. — стоя, руки вверху.

Поочередные наклоны в стороны с плавными движениями рук (как веточки); дыхание через нос.

**Воздушный шарик**

И. п. - упор - присев.

1 — встать, через стороны руки вверх, потянуться, вдох через нос — «шарик взлетел».

2-6 — удерживать статическое напряжение и задерживать дыхание на вдохе.

7—8 — И. п., выдох через нос — «шарик улетел».

**Грибки**

И. п. - стоя на коленях.

1 — руки вверх, прогнуться, глубокий вдох через нос «выросли». 2-4 — сесть на пятки, наклониться вперед, руки отвести назад-вверх, выдох — «спрятались».

**Головой кивает слон, он слонихе шлет поклон**

И. п. — стоя на четвереньках.

Наклоны головы по возможной амплитуде с медленными глубо­кими вдохами-выдохами через нос.

**Дракончик**

И. п. — сидя.

1—4 - глубокий вдох через нос.

5—8 - похлопывать пальцем по правой половине носа на выдохе, произносить «м-м-м», то же с другой половиной.

**Ёжики**

И. п. — сидя.

1 — глубокий вдох через нос.

2—4 - прерывистые выдохи (пофыркивание) через нос.

**Загораем**

И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Свободные махи вверх-вниз; вправо-влево ногами, согнутыми в коленных суставах, дыхание не задерживать.

**Запахи весны**

п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 2 — 3 — поворот туловища влево, глубокий вдох через нос.

- И. п., выдох через рот. 6—7 — то же в другую сторону.

- И. п.

**Змея**

И. п. — сидя на коленях.

Медленный глубокий вдох через нос; задержка дыхания на 4—5 с. (змея затаилась); медленный выдох через нос.

**Игра с пушинкой**

И. п. — лежа на животе, руки произвольно. Выполнять резкие выдохи носом, стараясь сдуть пушинку как мож­но дальше, рот закрыт.

**Каша кипит**

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — прогнуться, вдох через нос, задержать дыхание на 5-6 с. 2-3 — 4 - прерывистый выдохчерез прикрытые губы, произносить звук «пф-ф-ф».

**Мужжалки-нужжалки**

**И.**п. — о. с.

1 — руки в стороны, глубокий вдох через нос. 2-3 — руки вперед, выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте. 4-И. п.

5 — руки в стороны, глубокий вдох через нос. 6—7 - руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте. 8-И. п.

**Мы проснулись утром ранним**

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. 1—2 — руки вверх — в стороны, потянуться, вдох. 3—4— 5—6 - руки вниз, выдох.

**Надуваем шар**

**И.**п. — сидя.

На вдохе через нос выпятить живот; на выдохе — втянуть по воз­можной амплитуде.

**Нам холодно**

1—4 - вдох через нос.

5—12 — выдох через нос, обнять себя за плечи как можно сильнее. **Нарисуй линию**

**И.**п. — сидя.

Поворот головы вправо, глубокий вдох через нос. Медленный по­ворот головы по возможной амплитуде с продолжительным выдохом через нос «рисуем линию» (то же в другую сторону).

**Посмотри на друга**

И. **п.**— стоя, руки на поясе.

1 - повороты головы вправо - вдох через нос.

2—4 — И. п. — выдох через рот.

5 — поворот головы влево — вдох через нос.

6—8 — И. п. — выдох через рот.

**Прищепка**

И. п. — о. с, вдох через нос.

На выдохе зажать пальцами нос (2-3 с), полный выдох через нос.

**Птички летят**

И. **п.**— о. с.

1—2 — через стороны руки вверх, вдох через нос. 3—4 - руки вниз, выдох через нос.

**Сдуй лепесток**

И. п. — сидя (стоя)., на ладони нарезанная бумага (пушинки, ле­пестки).

Глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2—3 с. Прерывистые выдохи через нос, стараясь сдувать по нескольку «лепестков».

**Хохотунчики**

И. п. - сидя, упор сзади.

1 —4 — вдох через нос, рот закрыт.

5—10 — выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха».