

Уважаемые родители! Предлагаем вашим детям комплекс дыхательной гимнастики после сна.

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вздох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "ссссс!ссссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.