

«Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту.
Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».
Повторить 4-5 раз.



«Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».
Повторить 1-5 раз.



«На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой.
Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».
Повторить 3-4 раза.



«Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».
Повторять 1,5 мин.

