*Приложение № 3*

***Упражнения на дыхание.***

«Цветок распускается»

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п. – выдох. *Медленно, 4-6 раз.*

«Поднимаем выше груз».

И.п.: о.с., руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох, вернуться в и.п. – выдох. *6-8 раз.*

«Лес шумит».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же – влево. *5-6 раз.* Усложнение – руки при выполнении вытянуты вперед.

Травушка колышется.

И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять руки вверх, плавно покачивать кистями – вдох, опустить руки вниз – выдох. *4-5 раз.*

«Травушка растет».

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. Поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох, опустить руки на плечи – выдох.*3-5 раз.*

«Грибок»

И.п.: глубокий присед, руки обхватить колени (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох (грибок вырос). *6-8 раз.*

«Насос».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и.п., то же влево. *По 4-5 раз.*

«Здравствуй, солнышко».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – выдох. *4-5 раз.*

«Лотос»

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами). *4-5 раз.*

«Лыжник».

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед – вдох. *4-6 раз.*

«Пловец»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед-вверх, кисти сжаты как для «гребка». На каждый счет - «гребок», как при плавании баттерфляем, затем руки назад - вниз к бедрам, легко ноги в суставах и увеличив наклон – мощный выдох; руки через стороны вверх - вперед, кисти расслаблены; вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом. *6-7 раз.*

«Лягушка»

И.п.: упор лежа, опираясь прямыми руками о пол. Упор присев (одновременно мощный вдох); вернуться толчком в и.п. – диафрагмальный вдох. *4 раза.*