

## *Рекомендуемые подводящие упражнения*

1. Ходьба на носах, руки в стороны – 15 сек.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе. – 15 сек.
3. Лёгкий бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу] – 1 мин.
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе – 15 сек.
5. Ходьба – 10 сек.
6. И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх – потянуться, выполнить глубокий вдох через нос; 2 – вернуться в и.п., расслабленные руки выполняют скрестные движения внизу – выдох. 4 раза.
7. И.п. – стоя, ноги врозь, правая рука вверху.

Упражнение «Мельница» – вперед, назад. 1 мин.

8. «Часики»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны с произнесением «тик-так» на выдохе. 8 раз.

9. «Вертушка»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища в стороны с произнесением звука [с] на выдохе.

10. «Колесо сдувается»: и.п. – о.с.  
1 – руки в стороны – вдох; 2 – присед с обхватом руками ног и произнесением звука [ш] на выдохе. 6-8 раз.

11. И.п. – лежа на груди, руки переди. Попеременные движения ног способом кроль. 2\*8 сек.

12. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади.

Попеременные движения ног способом кроль. 2\*8 сек.

13. «Задуй свечу»: и.п. – сидя.

Упражнение на дыхание:

вдох через рот. 5 раз.

