

Это да, это да! (хлопки в ладоши)
Мы гантили поднимаем,
По дорожке мы шагаем,
Встали на пятки, затем на носки, (движения по тексту)
Наши победы очень близки. (прыжки ноги вместе-врозь, хлопки рук над головой)
Воспитатель. Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышат гости, я и вы.

Упражнения на дыхание «Мышка»

Формула правильного дыхания начинается с энергичного выдоха. Сесть на пол, в позу «лотоса».

1. Мышка спит в своей кровати,
Сон ей снится очень сладкий.
Спокойно мышка дышит,
Свое дыханье слышит.

2. Мышка села на качели,
Вверх качели полетели.
Выдох глубокий, - УХ - ей захватывает дух (задержка дыхания),
Выдох и качели вниз, крепче лапками держись.

3. Мышка кошку увидела,
Очень быстро побежала.
Очень часто мышка дышит,
Ее сопенье каждый слышит.

4. Наконец кошка отстала,
Наша мышка так устала.
Отдохни, мышка, постой
И дыханье успокой.

5. Мышка спит в своей кровати,
Сон ей снится очень сладкий.
Спокойно мышка дышит,
Свое дыханье слышит
Дети, мыщам отдохнуть, дыхание детей возвращается к норме.

Организация художественно-продуктивной деятельности. Рисование на тему «Куда спрятался воздух».

Итог. Мы дышим воздухом. Нужно дышать чистым воздухом, беречь свое здоровье с детства. Надо заниматься спортом, вести здоровый образ жизни и заботиться об окружающей среде. Организация выставки детских работ.