 ***Дыхательная гимнастика с обручами***

* **«Облако».** И.п. – о.с., хват руками обруча с боку. Поднять обруч вверх, поднимаясь на носки - вдох, и.п. - выдох.
* **«Черепашка».** И.п. - ноги на ширине плеч, обруч прижат к спине (к груди). Наклон в сторону - выдох, и.п. — вдох.
* **«Волчок».** И.п. – ноги врозь, обруч вокруг туловища или вокруг груди. Поворот в сторону — вдох, и.п. – выдох.
* **«Насос».** И.п. – о.с., хват руками обруча с боку. Поднять обруч над головой - вдох, присесть – выдох.
* **«Улитка».** И.п. – ноги врозь, обруч за спиной. Наклон вперед - выдох, и.п. - вдох.
* **«Рыбка».** И.п. – поставить обруч перед собой. Подныриваем — выдох, и.п. — вдох.
* **«Мыльные пузыри».** И.п. – о.с., обруч в двух руках перед собой, на уровне лица. Сделать хороший вдох носом и выдохнуть в центр обруча – «пускаем мыльные пузыри».
* **«Лев рычит».** И.п. – о.с., обруч в двух руках и прижат к груди. Выпрямить руки, сказать «р-р-р», и.п. – вдох.
* **«Флюгер».** И.п. – о.с., обруч поставить на землю вертикально и придерживать его хватом одной руки сверху. Хороший вдох носом, на выдохе - сильным энергичным движением начать вращать обруч