



Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и

опускать вниз, на пол перед собой с выдохом,

немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.