**Дыхательная гимнастика для детей**

**средней группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Шарик»**  Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть | **«Часики»**  Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 8 - 10 раз. |