

„Задувание свечки”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз