

РАЗМИНКА ВОКАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Основная стойка - пятки соприкасаются, носки несколько развернуты, спина прямая, голова держится прямо. Темп медленный.

«КТО НА МЕНЯ» (5-10 раз)

Следить за тем, чтобы руки не были напряжены.

1. Вытянуть руки перед собой на одном уровне с плечами, ладони касаются друг друга.
2. Подняться на носки, одновременно откидывая руки назад на уровне плеч – ВДОХ.
3. Опуститься на всю ступню, руки идут вверх, соединяясь с легким хлопком - ВЫДОХ.
4. Принять основную стойку.

«ПЛАВНИКИ» (5-10 раз)

Руки на поясе.

1. Подняться на носки, отводя локти назад - ВДОХ.
2. Опуститься на всю ступню, локти вперед - ВЫДОХ.

«ПРИСЕДАНИЕ» (5-10 раз)

1. Подняться на носки, руки развести в стороны - ВДОХ.
2. Присесть на носках, колени вместе, руки вперед, спина прямая - ВЫДОХ.
3. Подняться на носки, руки развести в стороны - ВДОХ.
4. Вернуться в основную стойку - ВЫДОХ.

«САМОЛЕТ» (5-10 раз)

Ноги на ширине плеч.

1. Наклонить туловище вперед до горизонтального положения - ВЫДОХ. *Спина прямая, руки в стороны. Голова приподнята (смотреть вперед).*
2. Возвратиться в исходное положение - ВДОХ.

«ЖИЗНЬ ЦВЕТКА» (5-10 раз)

1. Подняться на носки с одновременным подъемом рук вперед и разведением их в стороны - ВДОХ.
2. Наклониться вперед, руки касаются носков, медленно опускаясь на всю ступню - ВЫДОХ.

«РАЗВЕДЕНИЕ РУК» (5-10 раз)

Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ладони вниз. Темп средний.

1. Поворот корпуса вправо, правая рука - в сторону, левая - перед грудью - ВЫДОХ.
2. Вернуться в исходное положение - ВДОХ.
3. Поворот корпуса влево, левая рука - в сторону, правая - перед грудью - ВЫДОХ.
4. Вернуться в исходное положение - ВДОХ.

«НАКЛОНЫ» (5-10 раз)

Ноги на ширине плеч, руки на бедрах.

1. Наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая - по туловищу вверх - ВЫДОХ.
2. Вернуться в исходное положение, сохраняя скольжение рук - ВДОХ.
3. Наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая - по туловищу вверх - ВЫДОХ.
4. Вернуться в исходное положение, сохраняя скольжение - ВДОХ.