Упражнения для развития дыхания

1. Надуваем шарики или пускаем мыльные пузыри.
2. Поддуваем легкие предметы со стола (вата, лист бумаги, теннисные шарики).
3. Делаем вдох носом, выдох ртом.
4. Медленный глубокий вдох и краткий резкий выдох
5. Краткий глубокий вдох и медленный выдох
6. Глубокий медленный вдох и выдох узкой струей
7. Делаем полный вдох, задерживаем дыхание и долгий выдох