«ИГРЫ- ДЫХАЛОЧКИ»

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и лечебное воздействие:

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии и для оздоровления

Принцип гимнастики А. Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями:

хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

Дыхательныеупражнения
(по А.Стрельниковой)

«Ладошки»

Ладушки-ладошки,
Звонкие хлопошки.
Мы ладошки все сжимаем,
Носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем,
То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю. На счет «раз!» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Ах, какой хороший я»

Ах, какой хороший я!
Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,
Носиком вдыхаю.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счет «Раз!» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза. И так 4 раза по 4 движения-вдоха. Это норма для ребенка 3-6 лет.

«Игрушка-неваляшка»

Наклонилась Неваляшка,
Но упасть — не упадет,
Даже если кот мой Яшка
Неваляшку в бок толкнет.
В бок толкнет игрушку он
И в ответ услышит звон.
Интересно очень Яшке:
Что внутри у Неваляшки?

Дети стоят ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «Раз!» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям – вдох! (как в упражнении «Насос»). Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, и на счет «Два!» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка» - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя низко кланяться, кисти рук не должны доходить до колен.

Получается так: руки к коленям – вдох с пола, руки к плечам – вдох с потолка. Норма: 4 раза по 4 -вдоха.