

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СТИХАХ

Дыхание - основа жизни. Правильное дыхание - основа здоровья и долголетия. Дыхательная гимнастика в стихах отлично развивает речевой аппарат, координацию движений и дыхательную мускулатуру. К тому же в процессе выполнения малыши часто запоминают строки понравившихся стихшков и заодно тренируют память.

Правила выполнения упражнений:

- вдыхаем через нос, выдыхаем через рот;
- плечики не поднимаются;
- вдохи медленные и плавные, щечки не надуваются;
- можно: проветрить комнату;
- нельзя: заниматься сразу после еды.

«Ветерок»

«У-у-у-у-у...»
Так завывает ветер
То в поле, то в трубе.
А ну-ка ты попробуй:
Удастся ли тебе?



Произносим нараспев звукосочетания гласных: А, АО, АЭ, АИ, АУ, О, ОА, ОЭ, ОИ, ОУ, Э, ЭА, ЭО, ЭИ, ЭУ, АОЭ, АЭО, АОИ, АЭУ, ОАЭ, ОЭА, ОАИ, ОЭУ, ЭАО, ЭОА, ЭАИ, ЭОУ и т.д.

«Ёжик»

Ёжик добрый, ты колючий,
Посмотри вокруг получше.

Поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, затем поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы.

«Чудо-нос»

Носиком дышу, дышу свободно,
Глубоко и тихо –как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим: глубже, шире.



После слов «задержу дыхание» ребенок делает вдох, и задерживает дыхание.

«Бегемотик»



Сели бегемотики,
Потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Выполняем упражнение в положении лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

«Мой воздушный шарик»

Дети должны надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот.

Взрослый сопровождает действия детей стихотворным текстом:

Вариант 1.

Мой воздушный шарик, раз, два, три.

Легкий, как комарик, посмотри.

Носом я вдыхаю, не спешу,

За своим дыханием слежу.

Вариант 2.

Каждый день я в шарик дую,

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь

И сильнее становлюсь.



«Веселые движения»

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, умение сочетать речь с движениями.

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. (Имитация удара ногой по мячу).

Я играю в баскетбол, (Имитация броска мяча в кольцо).

И, конечно, в волейбол. (Имитация паса в волейбол).