

Игры-упражнения, объединяющие комплекс дыхательной и голосовой гимнастики

Гимнастику можно делать *под ритмичную музыку или под специально подобранные стихи.*

Нужно следить, чтобы *ритм дыхания совпадал с движениями*, все подъемы рук делались только на вдохе, а наклоны и приседания – на выдохе. Вдох должен осуществляться *только через нос*, чтобы не пересыхала слизистая оболочка рта, а воздух согревался и очищался.



Дыхательная гимнастика с дошкольниками —

это, прежде всего, укрепление их здоровья.

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

! А знаете ли вы, что медленный выдох поможет ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса.

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой.

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

Упражнение «Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.



Упражнение «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух».

Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-туу». Продолжительность – до 30 секунд.



Упражнение «Шарик сдулся»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

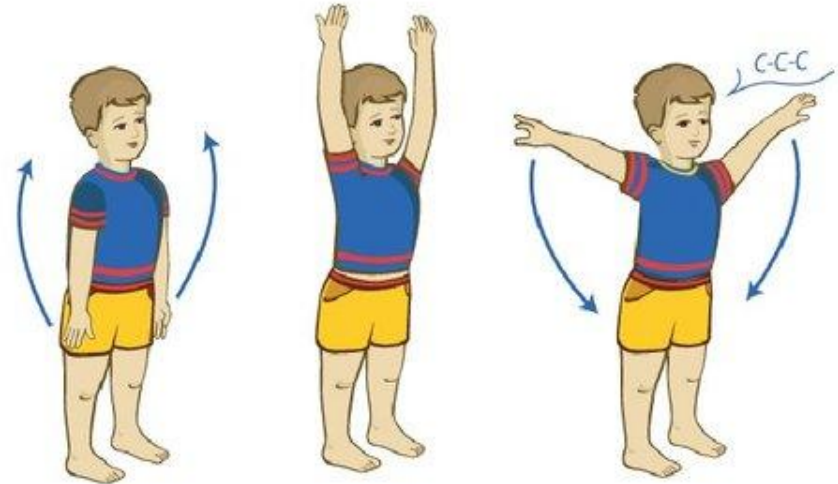
ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки подняты вверх, на выдохе плавно произносит: «ш-ш-ш», одновременно садится на корточки.



«Насос»

Исходное положение: стоя с опущенными руками.

На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«Сильный дровосек»

На вдохе поднять руки над головой и сложить их, будто держа топор.

На выдохе вытянутые руки резко опускаются вниз между ног, тело при этом наклоняется.

Ребенок будто бы рубит бревна, говоря на выдохе «бах».



«Мельница»

Исходное положение: стоя, вытянуть вверх руки.

На длительном выдохе произносим «ж-ж-ж» и вращаем руками.

Постепенно ускоряя движения, необходимо увеличивать громкость этих звуков.

