

Домашняя игротека

Красивый голос, красивая речь

В предыдущей статье было рассказано о том, как полезны упражнения на дыхание (за основу была взята дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой) для развития свободной красивой речи и голоса. Эти упражнения также имеют оздоровительный эффект, укрепляющий носоглотку ребёнка. Причём варианты проведения игровых упражнений могут быть различными: их можно выполнять как полностью, так и частично, делая лишь некоторые из них. Установить связь между названием того или иного упражнения и характером движений во время его выполнения вашему ребёнку помогут рифмовки. На первых этапах они послужат опорой при освоении дошкольником игрового образа упражнения. На последующих этапах облегчат припоминание и воспроизведение того или иного упражнения.

Напоминаю вам, что при выполнении игровых упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

- 1.** Вдох - громкий, короткий, активный, резкий. Недопустимо тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох осуществлять только носом (крылья носа соединяются).
- 2.** Выдох - абсолютно пассивный, как результат вдоха, уходит самопроизвольно. Выдох лучше осуществлять через рот. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Недопустимо фиксировать внимание на выдохе.
- 3.** Вдохи носом делаются только одновременно с движениями. Движения создают короткому вдоху достаточный объём и глубину.
- 4.** Задавать темп и ритм вдохов-движений: выполнять упражнения вместе с детьми, на вдох хлопать в ладоши или считать вслух. Дошкольникам совместные действия помогают лучше.
- 5.** Выполнять по четыре вдоха-движения подряд, затем пауза 3-5 секунд. Количество таких «порций» индивидуально. Во время отдыха - паузы, о дыхании не думать: дышать, как дышится.

Итак, приглашаю вас вместе с детьми стать участниками приключений ёжика Нюх-Нюха и его друзей!

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики (по А. Н. Стрельниковой) «Ёжик Нюх-Нюх и его друзья»

*В норке около тропинки
Ёжик жил с колючей спинкой.
Звали ёжика Нюх-Нюх
За прекрасный чуткий нюх.*

1. «Трудолюбивые лапки».

*Не сидел без дела ёжик –
Обходил он сто дорожек.
Лениться лапкам не давал,
Грибочки всюду собирал.*

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, расслабленные ладони развёрнуты вперёд.

Вдох-движение: сжать ладони в кулачки и одновременно вдохнуть носом.

Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.



2. «Мягкая подстилка».

*Сухие листья на тропинках
Искал для мягонькой подстилки,
Чтоб с удобством на кровати
Спать зимой холодной сладко.*

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук легко сжаты в кулачки и расположены рядом; кулачки прижаты к животу на уровне пояса

Вдох-движение: с силой толкнуть кулачки вниз (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, раскрытые ладони рядом) и одновременно вдохнуть носом.

Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.



3. «Ежиные колючки».



*А если где-нибудь в лесу
Ёж видел хитрую лису,
То поворачивался к ней
Колючей спинкою своей.*

Исходное положение: стоя, слегка ссутулившись. Голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки кистями перед собой и коленями, слегка согнуты в локтях и расслаблены.

Вдох–движение: слегка наклониться вниз – руки, выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, шея и плечи расслаблены. Ноги прямые, толчок ягодицами назад исключен.

Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.

Наклоны должны быть без фиксированной паузы в верхней точке, т.е. движение представляет собой лёгкое непрерывное качание без напряжения.

4. «Кто шуршит?»

*Вдруг шорох ёжика тревожит.
«Кто же здесь?» –
понять не может.*

*Он носом всю обнюхал норку,
Только жаль, совсем без толку.*

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки опущены по бокам.

Вдох–движение: легко приподнять правое плечо (рука опущена) с одновременным поворотом головы к плечу – вдох.

Плавное, через середину движение, без остановки в исходном положении, продолжается влево!

Выдох пассивно уходит в промежутках между вдохами.



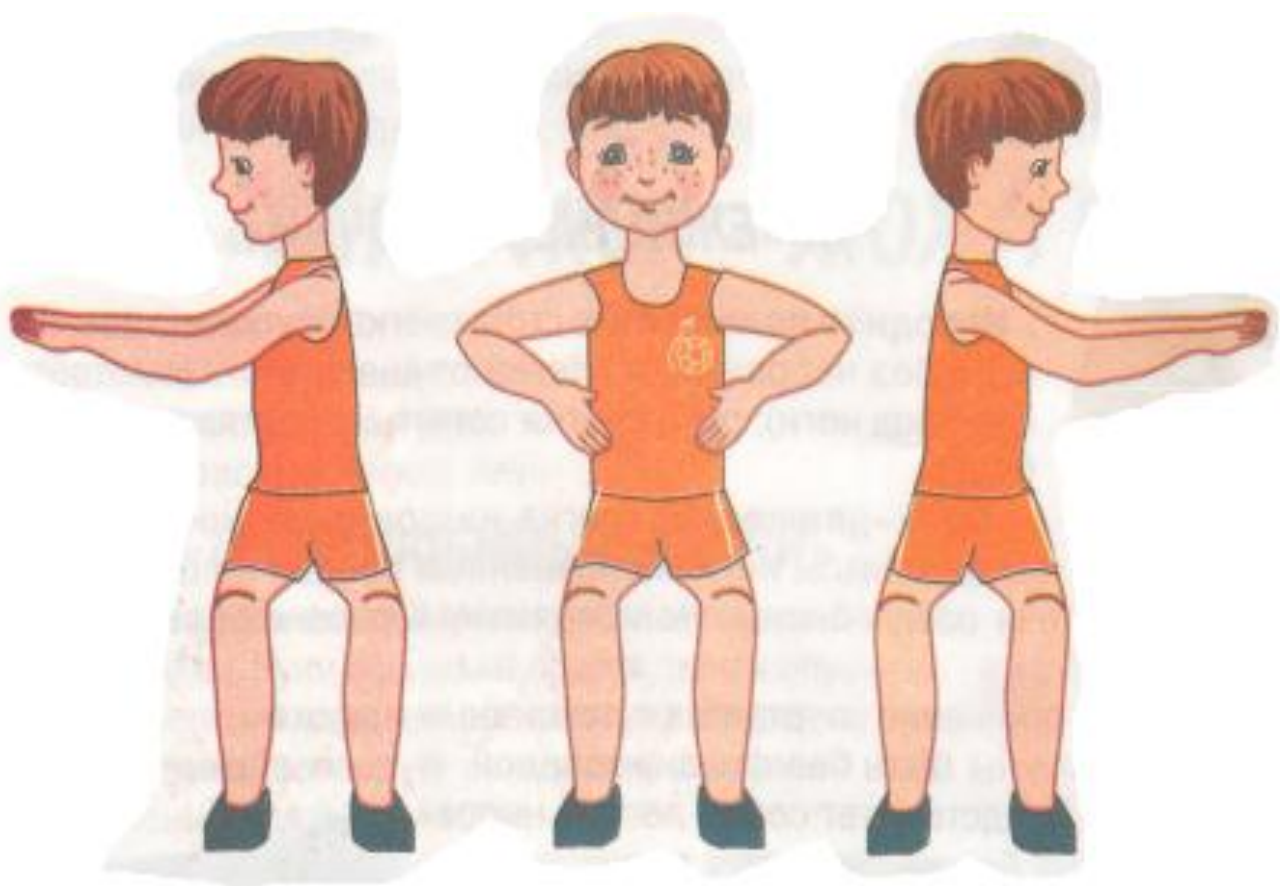
5. «Ловишки».

*Поймать шуриалку ёжик хочет,
А она в ответ хохочет.
То справа шум, то слева шорох
Будоражит листья в ворох.*

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

Вдох – движение: повернуть верхнюю половину тела вправо – в правой конечной точке слегка присесть (ноги чуть сгибаются в коленях), одновременно сделав, хватательное движение справа кистями обеих рук – вдох.

Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.



В следующей статье вас ждёт окончание комплекса игровых упражнений дыхательной гимнастики.

Успехов вам и вашим детям!