

Домашняя игротека

Красивый голос, красивая речь

В двух предыдущих статьях было рассказано о том, как полезны упражнения на дыхание (за основу была взята дыхательная гимнастика известного врача А. Н. Стрельниковой и адаптирована для детей дошкольного возраста) при формировании 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.

Ещё раз напоминаю вам, что при выполнении 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, предлагаю пять последних игровых упражнений из комплекса «Ёжик Нюх-Нюх и его друзья».

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики «Ёжик Нюх-Нюх и его друзья»

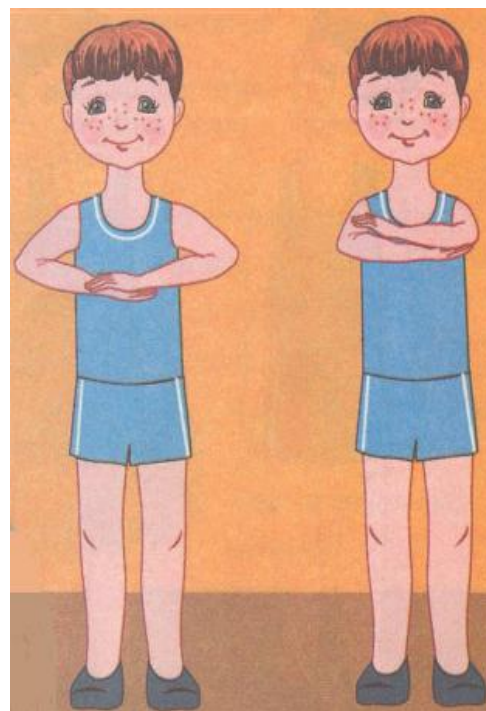
6. «Примирение».

*А шушалка-шалунишка
Оказалась серой мышкой.
Ёжик с нею помирился,
Крепко-крепко подружился.*

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. Кисти рук расслаблены.

Вдох–движение: бросить согнутые в локтях руки навстречу друг другу так, чтобы левая рука приблизилась к правому плечу, а правая – к левой подмышке (руки идут параллельно друг другу, а не крест – накрест), сблизить локти друг над другом в одном месте – вдох.

Возвратное движение сочетается с пассивным выдохом.



7. «Прятки».

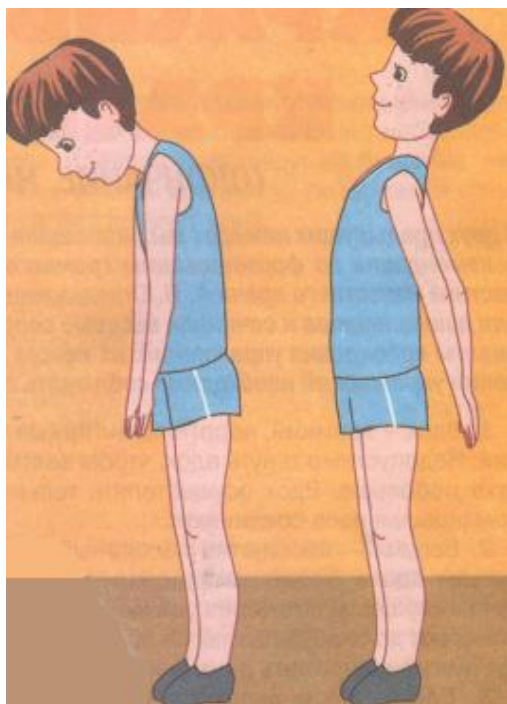
*Друзья решили не скучать,
А вместе в прятки поиграть.
Если ёжик в прятки водит,
Мышку в тот же миг находит:
Шумно носиком вдыхает,
Лапками её хватает.*

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног), руки свободно висят перед собой кистями к коленям.

Вдох–движение (слитное комплексное упражнение, состоящее из № 3 и № 6): слегка поклониться вниз (спина округлая, голова опущена), кисти рук тянутся к коленям (№3) – вдох. Выдыхая и полностью выпрямляясь, слегка прогнуться в пояснице и запрокинуть голову

вверх, а руками сделать встречное движение (№6) – вдох.

Выдох пассивно уходит в промежутке между вдохами – движениями, то есть во время сгибания или выпрямления.



8. «Недоразумение».

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки висят вдоль туловища, смотреть прямо перед собой.

Вдох–движение: слегка наклонить (качнуть) голову к правому плечу – вдох; не фиксируя голову в исходное положение, слитно наклонить голову к левому плечу – вдох. Шею не напрягать.

Выдох пассивно уходит в промежутках между вдохами.

*После прятков всё кругом
В ежиной норке кувырком.
«Беспорядок, ой-ой-ой!»-
Качает ёжик головой.*



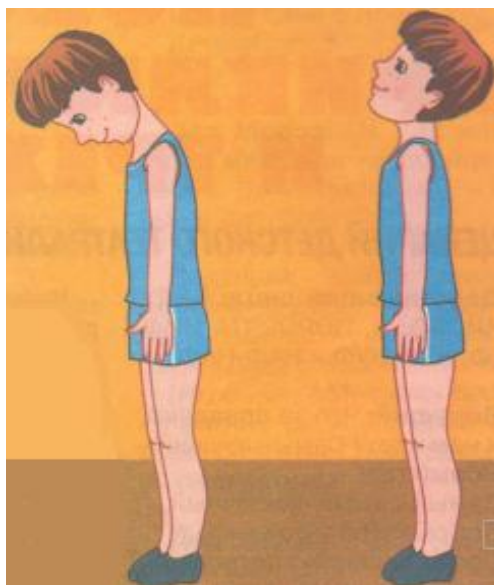
9. «Одобрение».

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки висят вдоль туловища, смотреть прямо перед собой.

Вдох–движение: опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох; не фиксируя голову в исходное положение, откинуть её вверх (посмотреть в потолок) – вдох.

Выдох пассивно уходит в промежутках между вдохами.

*А когда в ежиной норке
Друзья закончили уборку,
Ёжик не сдержал похвал
И с одобреньем закивал.*



10. «Качели».

*Чтоб сохранить порядок в норке,
Друзья играют на пригорке.
На лапку ёжик мышь сажает,
Как на качеликах катает.*

а) Исходное положение: правая нога впереди, левая – сзади (на расстоянии одного небольшого шага). Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища.

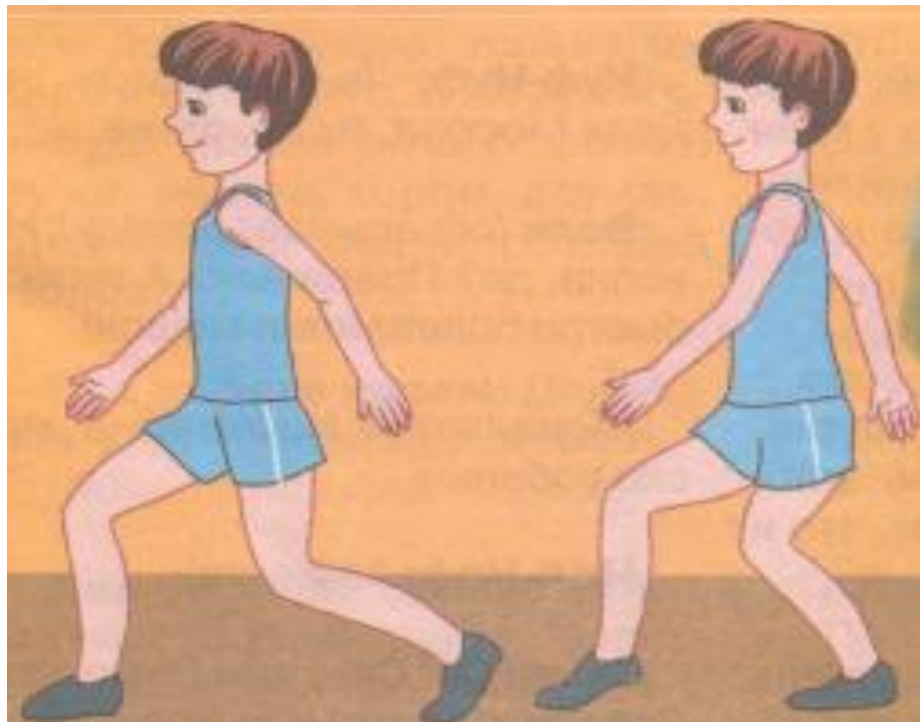
Вдох – движение: слегка присесть на «переднюю» ногу, перенести на неё центр тяжести («задняя» нога стоит на носочке и присогнута в колене) – вдох. Сразу же после вдоха – приседания, нога в колене должна выпрямиться. Плавно, не останавливаясь перенести тяжесть тела на «заднюю» ногу, слегка присев на неё («передняя» нога стоит на носочке и присогнута в колене) – вдох.

Выдох пассивно уходит в промежутке между вдохами.

б) Исходное положение: левая нога впереди, правая – сзади.

Вдох – движение: то же.

Выдох пассивно уходит в промежутке между вдохами.



Успехов вам и вашим детям!