

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

Была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Наряду с улучшением звучания голоса дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Данная гимнастика не требует больших помещений, легка в исполнении. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности. Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя стрельниковской дыхательной гимнастики, Щетинина Михаила Николаевича. Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма.

Правила выполнения:

- 1. Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох
Вдох максимально активный, короткий, как укол,
непродолжительный и заинтересованный. Нюхать воздух,
как собака след.**
- 2. Выполняя упражнения, соблюдать одновременность
вдохов и движений, не контролировать выдох – пусть он
будет произвольным. Вдох идет одновременно с движением.
Движения создают короткому вдоху достаточный объем и
глубину без особых усилий.**
- 3. Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», т. е. вдыхаем
сериями. Следить за тем, чтобы вдох был несколько громче
выдоха. Для детей достаточно 8-16 серий.**
- 4 .Не выполняйте упражнения мимоходом.**

Лесная азбука

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, "осваивают" лесную азбуку:

"У-У-У" - идет недобрый человек, его надо прогнать (*топать ногами*).

"А-У-У" - путник заблудился, ему надо показать дорогу (*хлопать руками по бедрам, будто сучья трещат*).

"Ы-Ы-Ы" - пришло время всем собраться на поляне (*хлопать в ладоши*).



Комар

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

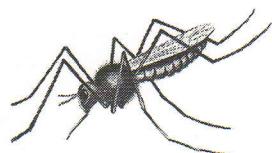
Оборудование: предметная картинка "комар".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "з").

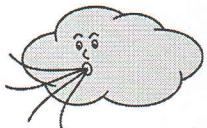
Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук "з". Взрослый произносит рифмовку:

З-з-з - комар летит,

З-з-з - комар звенит.



Дует ветерок



Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, слуховое и зрительное внимание, мелкую моторику; активизировать мышцы губ.

Педагог приглашает детей на прогулку. Дети встают друг за другом и "змейкой" двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения:

Золотое солнышко по небу катается
С утра улыбается,
А улыбки-лучи очень горячи (*дети раскрывают пальцы на правой руке, изображая "солнечко" и встают в круг*).
Что было дальше?

Солнышко зашло за тучу (*дети сжимают пальцы левой руки в кулак, изображая "тучку"*).

Вдруг подул ветерок,
А гудел он так: У-У-У (*дети делают носом выдох и произносят на выдохе этот звук*).

Жуки



Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох.

Оборудование: предметная картинка "жук".

(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "ж").

Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося звук "ж". Взрослый произносит рифмовку:

Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,

Мы летаем и жужжим, соблюдаем свой режим.