

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«Задуй упрямую свечу»

В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Паровоз»

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок»

Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«Гуси летят»

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«Кто громче»

Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«Аист»

Стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«Маятник»

Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Охота» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

«Шарик»

Представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно

выдохнуть.

«Каша»

Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«Ворона»

Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!

«Покатай карандаш»

Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки»

Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Пилка дров»

Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«Дровосек»

Встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

«Сбор урожая»

Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Комарик»

Сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«Сыграем на гармошке»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

«Трубач»

Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

«Жук»

Сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи»

Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

18.12.2021г.

Юрлова Ю.С.

Ссылка: <http://ped-kopilka.ru/blogs/blog54343/konsultacija-dyhatelnaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html>