

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДОМА

Выполнение упражнений дыхательной гимнастики поможет выработать у детей старшего дошкольного возраста способность к ритмическому дыханию в сочетании с физическими и эмоциональными нагрузками на организм и не позволит в различных ситуациях задерживать дыхание, нарушая его ритм.

Дыхательные упражнения подразделяются на три фазы:

1 фаза — выдох. С него начинаются все упражнения: «ку-ка-ре-ку», «м-м-м», «ш-ш-ш» и далее. Выдоху уделяется особое внимание.

2 фаза — пауза, требования к которой индивидуальны, зависят от состояния организма ребенка (физического и эмоционального).

3 фаза вдох (возврат ритма дыхания, который должен быть естественным, непринужденным и только через вдох).

Можно использовать схему «звук — дыхание — образ — движение — среда обитания» при имитации звуков, издаваемых различными животными, птицами, современными видами техники. Примеры дыхательных упражнений с использованием загадок:

«Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (Волк)

Исходное положение (И.п.) основная стойка (О.с)

И.п. О.с. Руки согнуты в локтях, ладони у груди

1 — вдох, 2 — выдох, туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 — вдох, вернуться в И.п.; 4 — выдох, то же левой рукой, вернуться в И.п.



«Он несет на лбу не зря, два развесистых куста» (Олень)

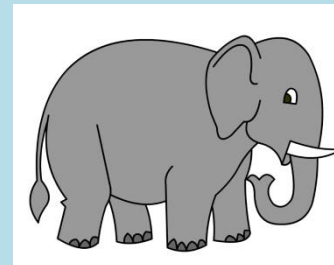
И.п. Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба.

1- вдох, 2 — выдох, руки вперед; 3 — вдох, руки в стороны; 4 — выдох, вернуться в И.п.

«У него огромный нос, будто нос лет тыщю рос» (Слон)

И.п. Сед с прямыми ногами, руки опущены.

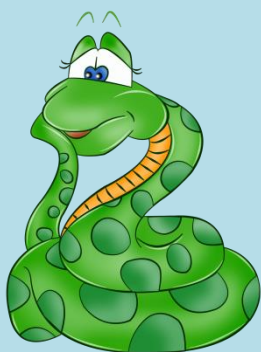
1 — вдох, 2- выдох, туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в И.п.



«Лежит веревка, шипит, плутовка» (Змея)

И.п. Лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь.

1-2- вдох, 3-4 — выдох, руки вперед: «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 — вдох; 7-8 — выдох, вернуться в И.п.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!