

Дыхательная гимнастика



Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ослабленное дыхание не даёт ребёнку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни - приходится вдыхать воздух чаще.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

- укрепление физиологического дыхания ребёнка,
- формирование правильного речевого дыхания,
- тренировка силы вдоха и выдоха,
- развитие продолжительного выдоха.

Александра Николаевна Стрельникова - оперная певица, театральная педагог, разработавшая принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, и впоследствии для оздоровления.

Принцип гимнастики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Он вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. Методика Стрельниковой оказывает на детей психотерапевтическое и оздоравливающее воздействие:

– положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;

- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Упражнения основного комплекса совсем несложные. В основе каждого лежит активный вдох (громкий, короткий) и пассивный выдох (естественный).

«Ладочки»

Ладушки-ладочки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

«Насос» («Накачиваем шины»)

По шоссе летят машины-

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

«Кошка» («Приседание с поворотом»)

Мягенько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь её немножко-

Сразу замурлычет кошка

«Обними себя за плечи»

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

«Большой маятник» («Насос»+ «Обними себя за плечи»)

Наклонилась неваляшка,

Но упасть– не упадёт,

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнёт.

«Повороты головы»

Ёжик по лесу гулял

И цветочки собирал.

Справа– белая ромашка,

Слева– розовая кашка.

Как цветочки пахнут сладко!

Их понюхают ребятки.

«Ушки» («Китайский болванчик»)

Ай-ай-ай!

Проказник мишка

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

