Дыхательная гимнастика

- http://www.medroad.ru/yprazhnenia/dyhatelnaja-gimnastika.html

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошем проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.

Чудо – нос

После слов «Задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.
Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

Дыхательная медитация

Сесть прямо. Закрыть глаза. Представить, что вдыхаете аромат цветка. Нежный аромат цветка. Стараться вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выход.

Охота

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т.д.).

Ныряние

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает. Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

Шарк

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре – дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание.

Паровоз

Вариант 1

Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду-ду-у-у!
Я иду, иду, иду!»
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так, так-так.
Чуф-чуф, чуф-чуф.
Ш-ш-ш, у-у-у!
Приехали!»

Вариант 2

Ускорят речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пх» и расслабить все тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.
Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.
Я пыхчу, пыхчу, пыхчу пыхчу, чух, чух, чух.
Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

Скороговорки

Музыкальные

После глубокого вдоха поется любой слог, например, бе-бе-бе. Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью закончится.

Речитатив

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится. Ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

«На пригорке возле горки жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка…»

Учитель может использовать любую другую скороговорку в соответствии с темой урока.

Каша кипит

Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторить не менее 8 раз.

Ветерок

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).
Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).
Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).