

## Комплекс дыхательной гимнастики для детей 5-6 лет

### Упражнение № 1 «Дышим по-разному»

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

### Упражнение №2 «Свеча»

Внимание на живот. Ребенок медленно дует на «пламя». Оно отклоняется, нужно постараться держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом ребенка, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу. Дуть на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторить 2-3 раза.

### Упражнение № 3 «Упрямая свеча»

Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

### Упражнение № 4 «Погаси 3,4,5,6,...10 свечей»

На одном выдохе «погасите» 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

### Упражнение № 5 «Танец живота»

Верхнюю часть туловища нужно наклонить вперед под углом 45 градусов, а руки положить на поясницу большими пальцами вперед. Смотреть перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на «п-ффф» втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. От того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.

### "Говорящие пальчики" - почему важна ловкость рук?

Ученые вывели подтвержденную современной наукой закономерность: чем проворнее становились детские пальчики, тем быстрее начинали говорить дети. И так, развитие речи напрямую зависит от того, насколько развита мелкая моторика. Именно поэтому многие игры, которые мы Вам предлагаем, рассчитаны на работу детских пальчиков. Но, каждая речевая игра

или упражнения, каждая беседа с ребенком и прочее – это неотъемлемая часть сложного процесса формирования речи. Если Вы, родители, устранитесь от этой работы, то нарушится целостность педагогического процесса. В результате пострадает ваш ребенок! И поэтому, отбирая материал, мы учитывали и большую загруженность родителей ежедневными домашними делами и постоянную к концу дня усталость.

Среди прочих дома рекомендуем «играть на кухне». Например, предлагаем игровые упражнения на развитие мелкой моторики рук.

- «Помогаю маме»: Большую часть времени Вы проводите на кухне. Вы заняты приготовлением ужина. Ма-лыш крутится возле Вас. Предложите ему перебрать горох, рис, гречку или пшено. Тем самым он окажет Вам посильную помощь и потренирует свои пальчики.
- «Волшебные палочки»: Дайте малы-шу счетные палочки или спички (с отрезанными головками). Пусть он выкладывает из них простейшие гео-метрические фигуры, предметы и узоры. А вырезанные из бумаги кру-ги, овалы, трапеции дополняют изобра-жения.

На кухне можно проводить игры на обогащение словаря ребенка:

- «Давай искать на кухне слова: Какие слова можно вынуть из борща? Винегрета? Кухонного шкафа? Плиты? и пр.
- «Угощаю»: «Давай вспомним вкус-ные слова и угостим друг друга». Ребенок называет «вкусное» слово и «кладет» Вам на ладошку, затем Вы ему, и так до тех пор, пока все не «съедите». Можно поиграть в «слад-кие», «кислые», «соленые», «горькие» слова.

Можно играть с целью развития грамматического строя речи:

- «Приготовим сок»: «Из яблок сок... (яблочный); из груш... (грушевый); из слив... (сливовый); из вишни... (виш-невый); из моркови, лимона, апельси-на и т. п. Справились? А теперь наоборот: апельсиновый сок из чего? И т. д.»

Одна из рубрик «Домашней игроте-ки» — «Мастерская Золушки».

Игровые упражнения на развитие мелкой моторики:

- Пока Вы заняты пришиванием пуговиц, ребенок может выкладывать из пуговиц, ярких ниточек красивые узоры.
- Попробуйте вместе с ребенком сделать панно из пуговиц. Пуговицы можно пришивать (с Вашей помо-щью), а можно укрепить их на тонком слое пластилина (без Вашей помощи).
- Очень красивые картинки получа-ются из кнопок, особенно из цвет-ных. В детском саду педагоги не могут дать детям кнопки (в целях безопасности). Но дома Вы можете проконтролировать своего ребенка. Кнопки лучше всего втыкать в плот-ный поролон.

«По дороге из детского сада (в детский сад)»:

- «Я заметил»: «Давай проверим, кто из нас самый внимательный. Будем называть предметы, мимо ко-торых мы проходим; а еще обяза-тельно укажем — какие они. Вот почто-вый ящик — он синий. Я заметил кошку — она пушистая». Ребенок и взрослый могут называть увиденные объекты по очереди.

- «Волшебные очки»: «Представь, что у нас есть волшебные очки. Когда их надеваешь, то все становится крас-ным (зеленым, синим и т. п.). По-смотри вокруг в волшебные очки, какого цвета все стало, скажи: крас-ные сапоги, красный мяч, красный дом, красный нос, красный забор и пр.»

«В свободную минутку»:

Игровое упражнение на слоговую структуру слов:

- «Перепутаница»: «Жили-были сло-ва. Однажды они веселились, играли, танцевали. И не заметили, что пере-путались. Помоги словам распутаться.  
Слова: босака (собака), ловосы (воло-сы), лекосо (колесо), посаги (сапоги) и пр.»

Игра на обогащение словаря ребенка:

- «Доскажи словечко»: Вы начинаете фразу, а ребенок заканчивает ее.  
Например: ворона каркает, а воро-бей... (чирикает). Сова летает, а заяц... (бегает, прыгает). У коровы теленок, а у лошади... (жеребенок) и т. п.

Игра на развитие грамматического строя речи:

- «Упрямые слова»: Расскажите ре-бенку, что есть на свете «упрямые» слова, которые никогда не изменяют-ся (кофе, платье, какао, кино, пиани-но, метро). «Я надеваю пальто. На вешалке висит пальто. У Маши кра-сивое пальто. Я гуляю в пальто. Сегодня тепло, и все надели пальто и т. п.». Задавайте вопросы ребенку и следите, чтобы он не изменял слова в предложениях-ответах.

«Подвижные игры»

- «Игры с мячом»: «Я буду называть предметы, и бросать тебе мяч. Ты будешь ловить его только тогда, когда в слове услышишь звук «ж». Если в слове нет звука, то мяч ловить не надо. Итак, начинаем: жаба, стул, ежик, жук, книга...»
- «Лягушка»: Выделение звука из ряда гласных: а, о, у, и, е, э, ю, я, ы. «Будешь прыгать как лягушка, если звук услышишь «а», на другие звуки опускаешь низко руки». По аналогии проводится игра на другие гласные звуки. Позже можно проводить игру на согласные звуки.

Танцевальные игры для детей

Дети очень любят выдумывать. Для того чтобы они могли выразить и проявить себя, им нужно давать как можно больше самостоятельного времени для выдумок и воплощения своих идей. А для этого очень полезными являются танцевальные игры.

Сад

Каждому ребенку предлагается свое собственное задание – станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

Карточки вы можете придумать сами (например: пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнечик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и др.). После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого необходимо объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого.

Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа людей, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы... И так – до последнего участника.

#### Танец природы

Все детки разбиваются на пары и тройки (при желании – группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему (например: танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).

Хорошо, чтобы Вы нашли время посмотреть не только «процесс» танца каждой группы детей, но и устроили общий «просмотр» того, что получилось. Пусть все дети сядут в одной части зала, как в зрительном зале, а затем каждая команда по очереди покажет свой танец.

#### «Птица в клетке»

Все дети берутся за руки и образуют круг – «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь. Но и танец должен быть достоин Свободы!

#### Зеркало

Детки разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

#### Кто такой я?

Ведущий игру предварительно готовит для всех ряд карточек с простыми понятиями (например: сказка, море, волк, Баба Яга, книга, звездочка, лиса, лебедь, гном и т.д.)

Дети садятся по кругу. Ведущий дает кому-то из них карточку так, чтобы другие не могли подсмотреть. Ребенок выходит в круг. Его задача – станцевать заданный ему образ. Объясните детям, что для этого нужно сильно-сильно перевоплотиться в свой образ и танцевать его как бы «изнутри». Бесполезно показывать руками рога у оленя или пасть у крокодила, нужно передать своей пластикой и осанкой, мимикой и движениями – что чувствуют олень и крокодил и тогда все смогут угадать, кто вы!

Дав ребенку минуту или две для танца, другие дети могут начать угадывать – кем он был. Когда образ будет угадан, первый человек уступает место следующему по кругу.

#### Танцующая кисточка

Деткам выдаются краски, бумага и кисти, ставится музыка. Затем взрослый предлагает всем нарисовать рисунок так, словно кисточка танцует на бумаге свой собственный танец теми цветами, которые диктует музыка. Когда рисунки будут готовы, детям предлагается посмотреть их всем вместе, а затем по очереди выйти и станцевать тот танец, который они нарисовали.