

Насос

Исходное положение - встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

Флажки

Исходное положение - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая - вверх.

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю, дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный познавательный потенциал.

Жук

Исходное положение - лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы.

Потянулись - сломались

Руки, и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Дыхание спокойное носом. Педагог: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (пятки на полу) ... А теперь наши кисти как бы сломались (выдох на хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (выдох на хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустили (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно. Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».

Сосуд

Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

МАДОУ «Детский сад № 58»



РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Выпуск 2

МАДОУ «Детский сад № 58»

618400, Пермский край, г. Березники,
20 14 04 (705)

МО г. Березники, 2025г

Светофор

Цель. Закрепление представлений о правилах уличного движения.

Оборудование. Три картонных кружка диаметром 15 см: зеленый, красный, желтый. Мел или палочка.

Описание игры. Перед началом игры педагог рассказывает о назначении светофора и правилах уличного движения. Затем дети разучивают стихотворение "Светофор":

*Красный - ясно,
Путь опасный.
Желтый - тоже
Подожди!
А зеленый впереди -
Проходи!*



Затем педагог мелом на полу или палочкой на земле чертит дорогу и переход. Около перехода становится водящий с кружками. Дети, стоя в шеренге по одному, несколько раз переходят дорогу туда и обратно, если водящий показывает зеленый кружок. Затем водящий поднимает красный кружок. Дети останавливаются и произносят первые две строчки стишка хором. Красный кружок сменяется желтым. В этом случае они произносят следующие две строчки стихотворения. И наконец загорается зеленый свет. Дети произносят последние две строчки.

Если кто-то из детей не успеет перейти за время произнесения последних строчек стихотворения, водящий спрашивает: "Где ты был до сих пор?" Опоздавший отвечает: "Задержал светофор".

Стайка (салочки)

Цель. Развитие ритмичной и выразительной речи. Активизация словаря по теме "Птицы". Воспитание спортивной сноровки.

Описание игры. Дети выбирают водящего. Педагог вместе с детьми произносит считалочку:

*Пой-ка, подпевай-ка,
Десять птичек - стайка:
Эта птичка - соловей,
Эта птичка - воробей,
Эта птичка - совушка,
Сонная головушка.
Эта птичка - свиристель,
Эта птичка - коростель.
Эта птичка - скворушка,
Серенькое перышко.
Эта - зяблик,
Эта - стриж,
Эта - развеселый чиж.
Ну, а эта - злой орлан.
Птички, птички - по домам!*

Дети после этих слов разбегаются, а водящий ("злой орлан") старается кого-нибудь поймать.

Определи место игрушки

Цель. Развитие речевого дыхания. Закрепление умения строить развернутую фразу.

Оборудование. Игрушки: машина, пирамида, мяч, мишка, кукла и др.

Описание игры. Педагог раскладывает на столе в один ряд различные детские игрушки. Вызывая ребенка, он спрашивает у него: "Между какими игрушками стоит пирамида?" Ребенок должен дать полный ответ: "Пирамида стоит между машиной и мячом". После двух-трех ответов воспитатель меняет игрушки местами. Постепенно при повторении игры игрушки по одной можно заменять другими.

Методические указания. Перед проведением игры педагог напоминает детям, что нужно говорить неторопливо, выразительно, не отделяя паузами одно слово от другого, а всю фразу говорить как одно длинное слово. Отвечать на вопрос надо полным ответом, например:

"Мяч лежит между куклой и мишкой". Правильно ответивший получает фант. Затем определяется победитель.

Аист

Цель. Развитие выразительности речи, сочетание речи с движениями. Закрепление понятия "право-лево".

Оборудование. Шапочка аиста, корзиночка.

Описание игры. Один ребенок изображает аиста. Ему надевают шапочку аиста. В нескольких шагах от него другой ребенок с корзиночкой. Он заблудился в лесу. Увидев аиста, ребенок обращается к нему:

*Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает:
Топай правою ногой,
Топай левою ногой,
Снова - правою ногой,
Снова - левою ногой,
После - правою ногой,
После - левою ногой,
Вот тогда придешь домой!*

Ребенок с корзиночкой выполняет все движения, о которых ему говорит аист, а затем садится на место.