

Дыхательная и звуковая гимнастика

Картотека



Дыхание, звук и образ

Эти упражнения, являются своеобразной зарядкой нервной системы. Их цель - раскрепощение тела и избавление от двигательных стереотипов и мышечной зажатости.

В момент выполнения упражнений прислушайтесь к себе, не задумывайтесь над тем, что вы делаете.

Дыхательные упражнения.

1. Глубоко вдохнуть носом и на выдохе гладить подушечками указательных пальцев крылья носа.
2. Закрыть подушечкой указательного пальца левую ноздрю. Глубоко вдохнуть правой ноздрей и на выдохе постучать по крылу носа подушечкой указательного пальца. повторить другой ноздрей.
3. Сделать поочередно каждой ноздрей 8-10 глубоких вдохов, закрывая другую подушечкой указательного пальца.
4. Закрыть подушечкой указательного пальца правую ноздрю, глубоко вдохнуть левой ноздрей и на выдохе громко и протяжно произнести звук "м-м-м...". Повторить другой ноздрей.





Звук В



Произнесение звука "в" стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

И.П.- произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "в-в-в-...". Тянем его как можно дольше.



Звук Ч

Произнесение звука "ч" способствует профилактике бессоницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

И.П.- произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "ч-ч-ч-...". Тянем его как можно дольше.



Звук М

Произнесение звука "м" положительно влияет на сосуды головного мозга, способствуют преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

И.П.- Произвольное.

Взрослый. Сложим кисти рук в "замок". Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук "м-м-м-...". Тянем как можно дольше.



Звук Н

Произнесение звука "н" активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.

И.П.- произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "н-н-н-...". Тянем его как можно дольше.





Звук О-У-М

Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке "о-о-о-у-у-у-м-м-м.....". Тянем их как можно дольше.



Звук Н - А - М

Произнесение звуков "н-н-н-а-а-а-м-м-м" полезно при стремлении что-либо вспомнить.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки "н-н-н-а-а-а-м-м-м...". Тянем их как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звуков? Что ты чувствуешь сейчас?



Звук Ы

Произнесение звука "ы" положительно влияет на общий тонус организма, снимает усталость, повышает работоспособность.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "ы-ы-ы-ы". Тянем его как можно дольше.

Ощущение. В каких местах ты ощущал вибрацию? Какой вкус появился у тебя во рту?



Звук Э

Произнесение звука "э" способствует усвоению железа, положительно влияет на головной мозг, глотку, гортань, щитовидную и паращитовидную железы.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "э-э-э-э...". Тянем его как можно дольше.

Примечание. Дополнительно рекомендуется произносить звуки "щэ-щэ-э-э..." - Очищает организм, успокаивает нервную систему; "рэ-рэ-э-э..." - помогает снять стресс, снизить страх, заикание; "тэ-тэ-э-э..." Укрепляет сердечно-сосудистую систему.



АИСТ

Упражнение способствует снижению двигательного и психозмоционального напряжения

И.П.- стоя, ноги вместе. Руки опущены.

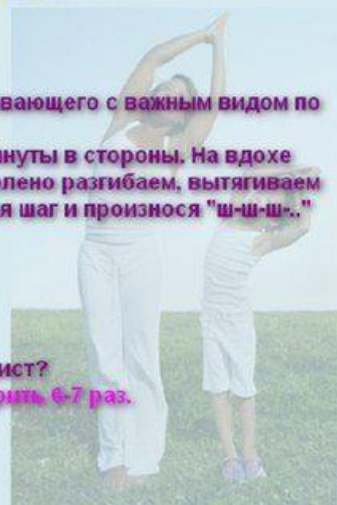
Взрослый. Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.

Голова гордо поднята, спина- прямая. Руки - крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем "крылья" и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед, на выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося "ш-ш-ш..." Так же с другой ногой.

По болотам, без дороги
Ходит аист длинноногий.
Поют с ветром камыши,
Подпевае аист: "ш-ш-ш..."

Ощущения. Что ты чувствовал во время движения? Какой ты аист?

Примечание. Чередование вдох - выдох рекомендуется повторить 6-7 раз.



Гудок паровоза

Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состояние организма в целом

И.П. - стоя в колонне "паровозиком".

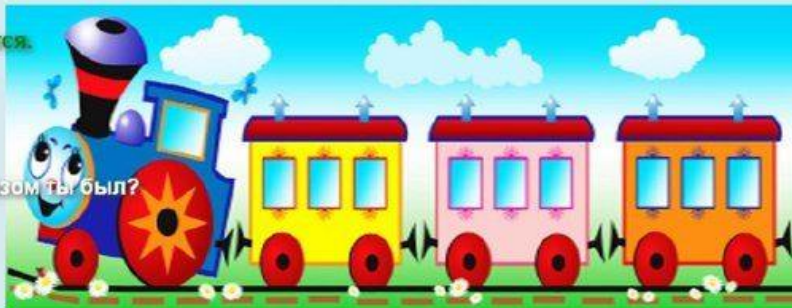
Взрослый. Представим, что мы превратились в паровоз с вагончиками. Цепляйтесь друг за друга и поехали!

Дети колонной, не спеша, передвигаются по комнате, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося "чух-чух-чух".

А как гудит паровоз? Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком "у-у-у-у".

Точно сказочная птица
Паровоз по рельсам мчится.
Он несется во весь дух
И выхтит: "чух-чух-чух!"
"У-у-у-у", гудок дает,
Паровоз летит вперед!

Ощущения. Каким паровозом ты был?
Что ты чувствовал?





ВОРОНА

Упражнение укрепляет мышцы языка и шеи.

И.П. - стоя. Руки слегка расставлены в стороны.
Взрослый. Представим, что мы превратились в ворону. Села ворона на забор, гордо приподняла голову и решила спеть всем свою прекрасную воронью песню. Произносим "кар-кар-кар" и 5-6 раз поворачиваем голову вверх-вниз, вправо - влево. Так громко каркала ворона, так ей хотелось, что бы все услышали ее песню, что совсем охрипла. Широко беззвучно открываем рот 5-6 раз, словно пытаясь произнести "кар-кар-кар"

**Кричит ворона: "Кар-кар-кар!
Может где-нибудь пожар?"
"Что бы не было беды.
Нужно принести воды!"**

**Кричит ворона "кар-кар-кар!
Скорей спешите на пожар!"
Ворона так кричала,
Что голос потеряла!**



ГИББОН

Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в гиббона. У этой обезьяны очень длинные передние лапы.

Не сгибая коленей, наклоняемся немного вперед. Передвигаемся вперевалочку, на внешней стороне стопы. Опущенные расслабленные руки при этом безвольно раскачиваются.

Останавливаемся, медленно распрямляем спину, поднимаем голову вверх и с криками "охо-хо-оо" и "ухо-ухо-хо" стучим расслабленными кистями рук по всему телу.

Что за зверь рычит, кричит:

"О-хо-хо, У-хо-хо" ?

Нас поймать он норовит -

Хорошо, мы далеко!

Да ведь это же гиббон!

Почему сердитый он?



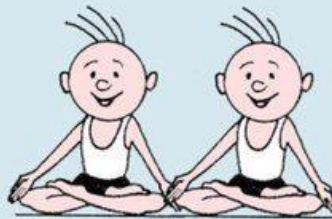


Будильник

Упражнение способствует профилактике мышечной слабости, улучшает мозговое кровообращение.

И.П.- сидя по-турецки. Ладони на затылке.
Взрослый. Представим, что мы превратились в будильник.
Вспомним, как тикает будильник - ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3-4 раза, произнося на наклоне "тик", а при возвращении "так".
Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит.
Появляется кукушка - вытягиваем шею вперед и произносим "ку-ку".

Я не сплю и не лежу -
Ребятишек я бужу.
Колокольчик зазвонит,
Просыпаться он велит.
Или выглянит кукушка
Из хорошенькой избушки.
Закукует: "Ку-ку-ку!
Солнце светит на лугу!"



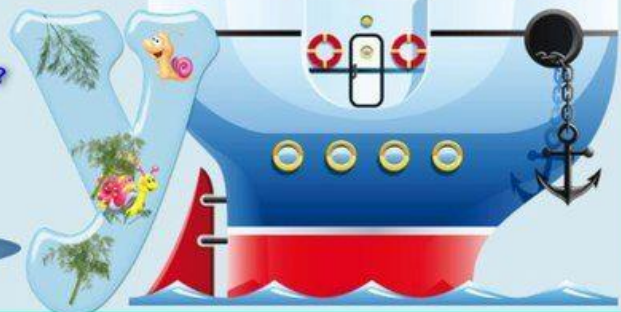
Гудок парохода

Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга.

Взрослый. Представим, что мы превратились в огромный пароход. А как гудят пароходы, когда здороваются друг с другом?
Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1-2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком "у-у-у-у-у..."

Я огромный пароход,
У меня отличный ход,
По волнам вперед иду,
Прочь с дороги: "У-у-у-у-у!"

Обсуждение: Каким пароходом ты был?
Что ты чувствовал когда был пароходом?
Почему?





ЗЕВОТА

Упражнение улучшает кровообращение сосудов мозга, помогает снять стресс.

И.П.- произвольное.

Взрослый. Представим, что день подошел к концу и мы все почувствовали усталость.

Опускаем голову, широко-широко раскрываем рот и, не закрывая его, вслух или мысленно произносим "о-о-хо-хо-хо-хо.." Вот и пришла к нам сладкая зевота. Позеваем еще немного, а теперь поднимем руки вверх и, не отрывая пяток от пола, потянемся высоко-высоко, и после чего расслабим мышцы.

Ночь настала

Спать пора.

Трет глазенки детвора

Ротики мы раскрываем:

Сладко перед сном зеваем.

Ощущения. Прислушайся к себе: все ли части тела расслаблены? Изменилось ли твоё настроение? Как?



Ловля комара



Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

И.П.- произвольное.

Взрослый. Вспомним состояние, которое мы испытываем, когда вокруг нас летает назойливый комар. Давайте попробуем его отогнать и подразнить.

Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим "зь-зь-зь...", направляя звук в разные стороны и при этом меняя его громкость.

Теперь попытаемся поймать надоедливую комара: хлопаем в ладоши в тех местах, где он "пролетает".

Вот и попался комар: больше он нам не мешает!

Мы дразнили комара:

"Зь-зь-зь...!"

Улетать ему пора:

Не желал он улетать,

Мне пришлось его поймать!

Ощущения. Что ты чувствовал, когда отогнал комара? Какое настроение у тебя сейчас?





Лебединый клин



Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состояние организма в целом.

И.П.- стоя.

Взрослый. Представим, что мы превратились в летящих на юг белых лебедей.

Голова приподнята, спина ровная. Вытягиваем руки - крылья в стороны и плавно, не спеша, передвигаемся, имитируя полет.

Приподнимаем "крылья", делаем глубокий вдох, а на выдохе опускаем "крылья" и произносим "гу-у-у.." или "кур-лы-ы.."

Лебедей прекрасных клин
Над просторами равнин
В синем небе пролетает,
Нас с тобою окликает:
"Кур-лы, кур-лы, - он кричит.-
Дальний путь нам предстоит"

Примечание. Чередование вдох -выдох
рекомендуется повторить 6-10 раз.
Ощущения. Что ты чувствовал во время движения?
Каким ты был лебедем? Почему?



ЛЯГУШОНОК

Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение

И.П. - стоя, ноги вместе.

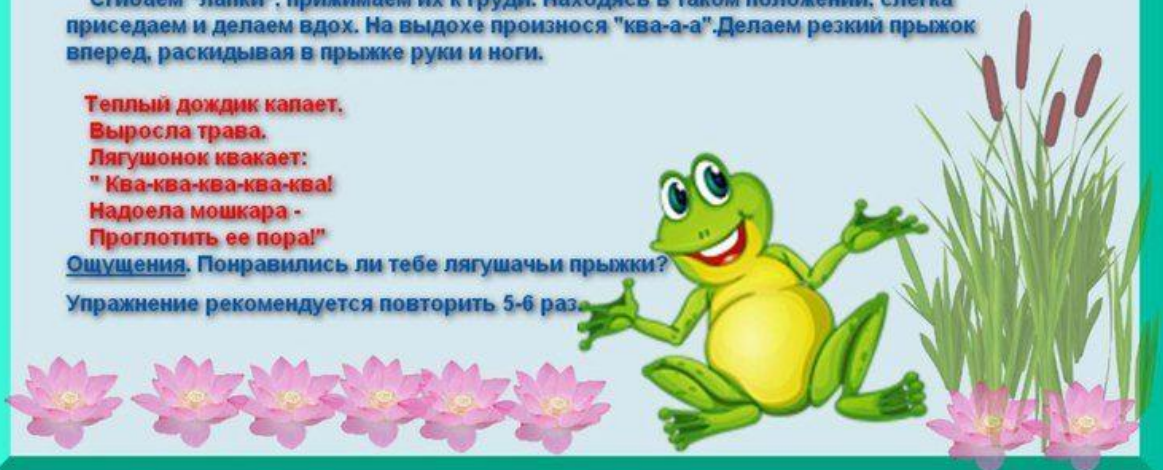
Взрослый, представим, что мы превратились в лягушонка.

Сгибаем "лапки", прижимаем их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На выдохе произносим "ква-а-а". Делаем резкий прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги.

Теплый дождик капает,
Выросла трава.
Лягушонок квакает:
" Ква-ква-ква-ква-ква!
Надоела мошкара -
Проглотить ее пора!"

Ощущения. Понравилась ли тебе лягушачьи прыжки?

Упражнение рекомендуется повторить 5-6 раз.



ЗВУК А

Произнесения звука "А" стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода

И.П.- произвольное.

Взрослый. Положим правую руку на голову, а левую на грудь.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "аааа-а..." Тянем его как можно дольше.



Звук И

Произнесение звука "И" очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

И.П - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "и-и-и-...".

Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.



Звук О

Произнесение звука "О" способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а так же заболеваний связанных с головокружениями и нарушениями походки.

И.П - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "о-о-о-о".

Тянем его как можно дольше. На выдохе прикладываем руки в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

ЗВУК У

Произнесение звука у усиливают функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук "у-у-у-у".

Тянем его как можно дольше. Прикладываем руки: к темени, к затылку, к шее.

