Консультация

«Песенки- полезенки и игры- дыхалочки»

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии и для оздоровления

Принцип гимнастики А. Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями:

хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.



**Дыхательные упражнения**

**(по А. Стрельниковой)** 

**«Ладошки»**

***Ладушки-ладошки,***

***Звонкие хлопошки.***

***Мы ладошки все сжимаем,***

***Носом правильно вдыхаем.***

***Как ладошки разжимаем,***

***То свободно выдыхаем.***

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю .На счет «раз!» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

***Ах, какой хороший я***

***Ах, какой хороший я!***

***Как же я люблю себя!***

***Крепко обнимаю,***

***Носиком вдыхаю.***

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счет «Раз!» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза. И так 4 раза по 4 движения-вдоха. Это норма для ребенка 3-6 лет.

***«Игрушка-неваляшка»***

***Наклонилась Неваляшка,  
Но упасть — не упадет,  
Даже если кот мой Яшка  
Неваляшку в бок толкнет.  
В бок толкнет игрушку он  
И в ответ услышит звон.  
Интересно очень Яшке:  
Что внутри у Неваляшки***?

Дети стоят ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «Раз!» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям – вдох! (как в упражнении «Насос»). Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, и на счет «Два!» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка» - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя низко кланяться, кисти рук не должны доходить до колен.

Получается так: руки к коленям – вдох с пола, руки к плечам – вдох с потолка. Норма: 4 раза по 4 -вдоха.





**Песенки-полезенки**

(или валеологические песенки) поднимают настроение, задают позитивный тон восприятию окружающего мира.

**Доброе утро!**

**Доброе утро!** поворачиваются друг к другу,

разводят руки в руки в стороны

**Улыбнись скорее!**

**Улыбнись скорее!**

**И сегодня весь день** хлопают в ладоши,

**Будет веселее.**

**Мы погладим лобик,** выполняют движения по тексту

**Носик**

**И щечки.**

**Будем мы красивыми,** постепенно поднимают руки

**Как в саду цветочки!** вверх, выполняя «фонарики»,

**Разотрем ладошки** движения по тексту

**Сильнее, сильнее!**

**А теперь похлопаем**

**Смелее, смелее!**

**Ушки мы теперь потрем**

**И здоровье сбережем.**

**Улыбнемся снова,**

**Будьте все здоровы!** разводят руки в стороны

**«Трямди-песенка»**

**с оздоровительным массажем**

**Маленькие пальчики:** «здороваются» кончиками

**Трям-трям-трям!** пальцев обеих рук

**Барабанят пальчики:**

**Трям-трям-трям!**

**А теперь ладошки:** то же ладошками

**Трям-трям-трям!**

**Шлепают ладошки:**

**Трям-трям-трям!**

**Кулачками постучим:** то же осторожно кулачками

**Трям-трям-трям!**

**По трям-трямски говорим:**

**Трям-трям-трям!**

**Засопели носики** , касаются пальчиками носиков

**Трям-трям-трям!**

**Носики-насосики:**

**Трям-трям-трям!**

**А теперь мы улыбнулись,** «пружинка», улыбаются

**Прыгнули и повернулись.** подпрыгнули на месте, покружились

**Мы в Трям-трямдии живем**, хлопают в ладоши

**Трямди-песенки поем!**

# Цветочек

**На полянке между кочек,** дети сидят на корточках,

**От травы зеленых,** опустив голову, сжавшись в

«комочек»,

**Потянулся вверх цветочек,** медленно поднимают голову,

**Хрупкий, несмышленый.**

**Он от ветра задрожал**  «дрожат»,

**И листочки вверх поднял.** выпрямляются, поднимают

ручки вверх,

**Вот росой умылся,** «умываются»,

**А потом… раскрылся!** встают, руки в стороны,

**Здравствуй, солнце ясное!** хлопают в ладоши,

**Здравствуй, день погожий!**

**Я цветок! Такой прекрасный ,** гладят себя по голове

**Добрый и хороший!**

**С добрым утром!**

**(с оздоровительным массажем)**

**С добрым утром, носики,**

**Носики, носики.**

Дети поют, легко постукивая подушечкой указательного пальца по кончику носа.

**Ах, какие славные**

**Носики-курносики!**

Поглаживают пальцем нос сверху вниз по переносице.

**С добрым утром, лобики,**

**Лобики, лобики.**

Барабанят кончиками пальцев по лбу.

**Ах, какие умные**

**У ребяток лобики!**

Поглаживаю лоб пальцами обеих рук от центра к вискам.

**С добрым утром, щечки,**

**Щечки, наши щечки.**

Легко пощипывают щеки.

**Посмотри, красивые**

**Щечки как цветочки!**

Круговые поглаживания щек ладошками.

**С добрым утром, ушки,**

**Ушки, наши ушки.**

Пощипывают кончиками пальцев уши по периметру.

**Всё услышат ушки,**

**Ушки на макушке.** Легко теребят уши

С уважением музыкальный руководитель Фетхуллова О.В.

