

## КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ Э.М. ЧАРЕЛИ

*Гимнастика проводится стоя или сидя, при этом сохраняется осанка – развернутые плечи, прямая спина, подобранный живот, вдох неглубокий.*

- ♥ Погладить нос (*боковые его части*) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постукивать по ноздрям.
- ♥ Рот закрыт. Сделать вдох и выдох через правую и левую ноздрю, закрывая ее поочередно указательным пальцем.
  - ♥ Рот открыт. Сделать вдох и выдох носом.
- ♥ На вдохе носом оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа.
  - ♥ Рот открыт, язык поднят к верхнему небу. Подышать через нос.
- ♥ Сделать вдох носом. На выдохе протяжно протянуть звук «мммммммм» одновременно постукивать пальцами по крыльям носа.
  - ♥ Закрыть нос пальцами и сосчитать до 10, то же повторить с открытым носом.
- ♥ Массаж нижней челюсти: обеими руками массажировать нижнюю челюсть по направлению от центра к ушам.
  - ♥ Массаж горла: поочередно гладить горло то левой, то правой рукой.
- ♥ Энергично произносить «п – б», «п – б». произношение этих звуков укрепляет мышцы языка.
  - ♥ Энергично произносить «т – д», «т – д».
- ♥ Несколько раз зевнуть. Зевание стимулирует не только весь гортанно – глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### ♥ Большой и маленький.

Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком *у-х-х* присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

### ♥ Паровоз.

Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить *чух-чух*, меняя громкость и скорость.

### ♥ Гуси летят.

Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8—10 раз), со звуком *г-у-у*.

### ♥ Дровосек.

Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести *б-а-х*.

### ♥ Часы.

Со звуком *тик* наклониться в левую сторону, со звуком *так* - в правую (4 – 5 раз).

## СТАРШАЯ ГРУППА

### ♥ Погреемся.

Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнеся *у-х-х!* (8—10 раз).

### ♥ Мельница.

Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *ж-р-р*, увеличивая скорость (6—7 раз).

### ♥ Сердитый ежик.

*Присесть ниже, обхватить голени*, опустить голову, произнести звук *ф-р-р* (3—5 раз).

### ♥ Лягушонок.

Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести *к-в-а-а-к*.

### ♥ Заблудился в лесу.

Сделать вдох, на выдохе прокричать *ау-у*.

Список литературы:

- Радынова О.П. Музыкальное воспитание дошкольников. М. Просвещение, 1984г.
- Пегушина З. Развитие певческих навыков у детей. Дошкольное воспитание № 9, 1988г.