

Валеологічні ігри з використанням дихальної гімнастики



«Пограємо з носиком»

1. Організаційний момент

«Знайди і покажи носик»

Діти зручно розсаджуються і показують свій носик дорослому

2. Основна частина

Ігрові вправи з носиком.

«Допоможи носику зібратися на прогулянку»

Кожна дитина бере носову хустку або серветку і ретельно очищає свій ніс самостійно або за допомогою дорослого.



«Носик гуляє»

Дорослий пропонує дітям міцно закрити рот, щоб він не заважав гуляти добре дихати носу.

Старшим дітям можна запропонувати вимкнути дихання ротом, підібгавши кінчик язика до твердого неба. У обох випадках вдих і видих виконує через ніс.

«Носик пустує»

На вдиху дитина чинить опір повітрю, натискаючи великим і вказівним пальцями однієї руки на крила носа.

«Носик нюхає приємний запах»

Дитина виконує 10 вдихів-видихів через праву і ліву ніздрю, по черзі закриваючи їх вказівним пальцем.

«Носик співає пісеньку»

На видиху малюк постукує вказівним пальцем по крилах носа і співає: «Ба - бо - бу».

«Пограємо носиком»

Дитина розташовує на перенісці вказівні пальці і виконує ними рух до крил носа, потім вгору і назад.

Таким чином робиться як би розтирання.

Завершальний етап.

«Носик повертається додому»

Діти прибирають хустки і серветки. Показують дорослому, що їх носик повернувся. Ігрові вправи можна супроводжувати віршами:

Підходь до мене дружок

І сідай скоріш в кружок.

Носик швидше ти знайди

Та мені покажи.

Треба носик очищати

На прогулянку збирати.

Ротик свій ти закривай

Тільки з носиком гуляй.

От так носик-пустун!

Він пустувати у нас звик.

Тихіше, тихіше, не поспішай

Ароматом подихай.

Добре гуляти в саду

І співає ніс: «Ба-бо-бу».

Треба носик нам погріти

Потерти його трохи

Нагулявся носик мій

Йде додому він мерщій

«Кулька»

Запропонуйте дитині уявити, що в животику у неї надувна кулька. Вдих носиком - кулька надувається і становиться велика-велика. Животик випинається. Видих - кулька здувається із звуком -с-, -з- або -ш-. Нехай

малюк виконувати вправу 3-4 рази.

«Вітер»

Як шумить вітер? А ось так! Вдих носиком. Видих ротиком, долонька торкається ротика і дитина без голосу вимовляє "звук індіанця" - це шумить вітер. Вправу слід повторити 3-4 рази.

«Квітка»

Дитина уявляє, що вона на полі квітів, зриває одну квітку і нюхає її - вдих носиком. Видих ротиком зі звуком –а, як пахне квітка. Запропонуйте малюкові понюхати 4-5 квіток.

«Годинничок»

Стоячи, ноги злегка розставити, руки опустити. Розмахуючи прямими руками вперед і назад, вимовляти «тік-так». Повторити 10-12 разів.

«Трубач»

Сидячи, кисті рук стиснуті в трубочку, підняті вгору. Повільно видихаючи, голосно вимовляти «п-ф-ф-ф». Повторити 4-5 разів.

«Півень»

Встати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, а потім плескати ними по стегнах. Видихаючи, вимовляти «ку-ка-рі-ку». Повторити 5-6 разів.

«Каша кипить»

Сидячи, одна рука лежить на животі, інша-на грудях. Втягуючи живіт - вдих, випинаючи живіт - видих. Видихаючи, голосно вимовляти «ф-ф-ф-ф-ф». Повторити 3-4 рази.



«Паровозик»

Ходити по кімнаті, роблячи поперемінні рухи руками і примовляючи «чух-чух-чух». Повторювати протягом 20-30 секунд.

«На турніку»

Стоячи, ноги разом, гімнастичну палицю тримати в обох руках перед собою. Підняти палицю вгору, піднятися на носки-вдих, палицю опустити назад на лопатки-довгий видих. Видихаючи, вимовляти «ф-ф-ф-ф-ф». Повторити 3-4 рази.

«Кроком руш!»

Стоячи, гімнастична палиця в руках. Ходьба, високо піднімаючи коліна. На 2 кроки-вдих, на 6-8 кроків - видих. Видихаючи, вимовляти «ти-ш-ш-ше». Повторювати протягом 1,5 хвилини.

«Насос»

Встати прямо, ноги разом, руки опущені. Вдих, потім нахил тулуба в сторону-видих, руки ковзають уздовж тулуба, при цьому голосно вимовляти «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторити 6-8 нахилів у кожную сторону.

«Регулювальник»

Стоячи, ноги розставлені на ширину плечей, одна рука піднята вгору, інша відведена в сторону. Вдих носом, потім поміняти положення рук і під час подовженого видиху вимовляти «р-р-р-р-р». Повторити 5-6 разів.

«Летять м'ячі»

Стоячи, руки з м'ячем підняті вгору. Кинути м'яч від грудей вперед. Вимовляти, видихаючи, тривале «у-х-х-х-х». Повторити 5-6 разів.

«Вирости великий»

Встати прямо, ноги разом, підняти руки вгору, добре потягнутися, піднятися на носки-вдих, опустити руки-вниз, опуститися на всю ступню - видих.

Видихаючи, вимовляти «у-х-х-х-х». Повторити 4-5 разів.

«Лижник»

Імітація ходьби на лижах протягом 1,5-2 хвилин. На видиху вимовляти «м-м-м-м-м».

«Маятник»

Стоячи, ноги розставлені на ширину плечей, палицю тримати за спиною на рівні нижніх кутів лопаток. Нахилити тулуб в боки. При нахилі-видих, вимовляти «т-у-у-у-х-х».

Повторити 3-4 нахилу в кожную сторону.

«Гуси летять»

Повільна ходьба протягом 1-2 хвилин. Піднімати руки в сторони - вдих, руки вниз-видихнув, вимовляти «г-у-у у-у».

