

ПАРОВОЗ ПРИВЕЗ НАС В ЛЕС

(комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей)

Выполнение упражнений можно сопровождается показом иллюстраций или слайдов.

Паровоз привез нас в лес:
локтях руками.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух
Там полным-полно чудес.
м» на выдохе, одно-

по крыльям носа.

Вот идет сердитый еж:
руками грудь -

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

Где же носик? Не поймешь.
соответственно тексту.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела

профилактика храпа.

Детям меда принесла: 3-3-3! 3-3-3!

Села нам на локоток: 3-3-3! 3-3-3!

Полетела на носок: 3-3-3! 3-3-3!

Пчёлку ослик испугал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

На весь лес он закричал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

Гуси по небу летят,

поднимать на вдохе,

Гуси ослику гудят: Г-у-у! Г-у-у!

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Устали? Нужно отдыхать,

несколько раз зевают,

Сесть и сладко позевать.

гортанно-глоточный аппарат и

Ходьба по залу с согнутыми в

Удивленно произносить «М-м-м»
временно постукивая пальцами

Низко наклониться, обхватив
свернувшийся в клубок ежик.

Звук и взгляд направлять
Укрепление связок гортани,

Медленная ходьба, руки «крылья»
опускать со звуком.

Дети садятся на ковер и
стимулируют тем самым

деятельность головного мозга.



Оздоровительные музыкальные упражнения для профилактики заболеваний горла

ИГРОВЫЕ ФОНЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель упражнений - активизация фонционного выдоха, то есть связь голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от речевого.

Упражнение «Резиновая игрушка» (на развитие нижнего дыхания)

Купили в магазине резиновую Зину, резиновую Зину в корзине принесли.
А.Барто.

Согласные
произносятся на выдохе легко и тихо.

Она сказала: -Ш-ш-ш-ш! Потом сказала: -

С-с-с-с!

Затем сказала: -Х-х-х-х! Потом устало: - Ф-

ф-ф-ф!

Потом так странно: - К-к-к-к! И так обычно: - Т-т-т-т!

Потом легонько: - П-п-п-п! И очень твердо: - Б-б-б-б!

Жужжала тихо: -Ж-ж-ж-ж! И вовсе сдулась.



Упражнение «Погреемся»

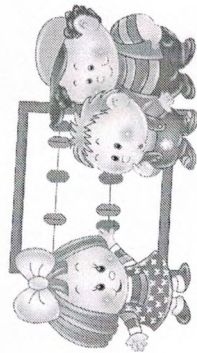
Мерзнут на ветру ладошки, мы погреем их немножко...

Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом - «А-а-а».

Далее чередуют: на правую - бесшумно, на левую - с голосом, потом наоборот.

Упражнение «Посчитаем»

Дети считают, усиливая голос от шепота до крика. Например: 1 - шепотом, 2 - тихо, 3 - громче, 4 - еще громче и т. д.



Упражнение «Капризка»

Я не буду убираться! Я не буду кушать! Целый я буду ныть, никого не слушать!

Затем дети сначала кричат: «А-а!», затем воют: «У-у!», а потом визжат: «И-и!».

регистрах.



Упражнение «Голоса вьюги»

Активно и СИЛЬНО произносить «В-в-в-ы», «З-з-з-ы».

Недаром вьюга злится. «В-в-в-ы!», «З-з-з-ы!», «В-в-в-ы!»

Прошла ее пора. «В-в-в-ы!», «З-з-з-ы!», «В-в-в-ы!»

«Динь! Динь! Динь!» Коротко и активно в

разных регистрах.

И гонит со двора: «У-у-ух!» Глиссандо вверх.



Комплекс дыхательных упражнений

«Погреемся»

Сильный мороз заморозил наш нос.

Вдох через нос, шумный выдох в

Носик погреем, подышим скорее.

ладошку, которой прикрыто лицо.

Отогрели

Глубокий вдох через нос, втянуть

А подбородок замерз.

верхнюю, бесшумно

вниз на подбородок.

Ладочки погреем: Дышим веселее!

Мерзнут ножки наши? Весело попляшем!

приседания, произнося «ух».

Налетел вдруг ветерок, шаловливый паренек.

нос,

нижнюю губу под

длительно подуть

Выдох на ладошки со

Выполняют

Снежинки в небо он поднял и с ними вальс затанцевал.

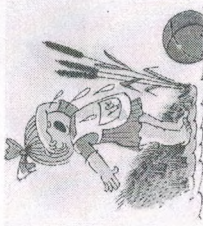


Игровой массаж тела «Зайка»

Зайка белый прибежал по снегу прыгать стал.
Постукивают пальцами по ступням ног.
Прыг-скок, прыг-скок! Непоседа наш дружок.
Зайка прыгнул на пенек, в барабан он громко бьет: *Дети шлепают ладошками по коленям.*
Бум-бум-тра-та-та! Зимой погода - красота!
А в лесу такой мороз! Зайка наш совсем замерз.
Дети хлопают ладошкам по плечам.

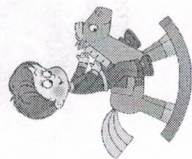
Лапками - хлоп-хлоп! Ножками - топ-топ! *Хлопают в ладоши.*
Топают.
Носик - трет-трет-трет, *Поглаживают*
крылья носа.
Ушки мнет-мнет-мнет. *Поципывают ушки.*
Прыгай выше, зайка, зайка-попрыгайка. *Лёгкие прыжки.*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА



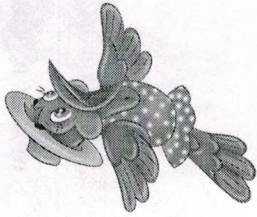
1. «Таня плачет». А. Барто

Наша Таня громко плачет: уронила в речку мячик.
Танечка, не плачь: не утонет в речке мяч.
Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее».



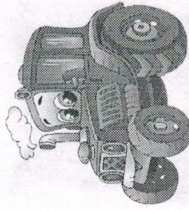
2. «На лошадке». Н. Бакозаде

Я на прутике скачу. - Чу, моя лошадка, чу! Я кормлю тебя досьята, подковал твои копыта,
Хвост пушистый расчесал, гриву лентой подвязал. Точно ветер я лечу. - Чу, моя лошадка, чу!
Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью.



3. «Ворона». В. Степанов

Особа всем известная, она - крикунья местная.
Увидит тучку темную, взлетит на ель зеленую и смотрит,
словно с трона, Ворона ...
Дети протяжно произносят: «Ка-а-р-р!» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.



4. «Трактор». М. Погарский

Этот трактор сильный очень, не боится ям и кочек. Он
сегодня нам помог домой доехать без дорог. *Дети должны четко и громко произносить звуки (д-т) с разной динамикой и темпом.*



5. «Поспать бы!». Н. Пикулева

Добра молодца на руках ношу, на руках ношу да
поглядываю:
Спят ли глазоньки простодушные? Спят ли рученьки
непослушные?

Ой, спят, спят, раста-а-яли ... Все веселье на потом оста-а-а-вили
...
Дети сидят, расслабившись, опустив руки, и зевают.



6. «Хохотушки».

Дети громко смеются и хихикают.
Под березой на опушке хохотали две подружки.
Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

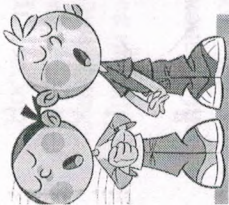
7. «Лев» Хилэр Беллок

Отважен, строен и силен живёт в пустыне лев, у льва большая голова и очень страшный зев.
Он может когти обнажить и грозно зарычать, и деткам маленьким никак со львом нельзя играть!
Дети должны как львом сильнее высунуть язык, чтобы дотянуться до подбородка.



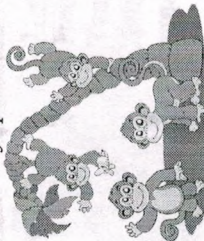
8. «Песня».

Очень любим песни петь, только слов не знаем. Но зато старательно рот мы открываем!
Пение любой песни негромко, без слов, произносятся только «А-а-а!».



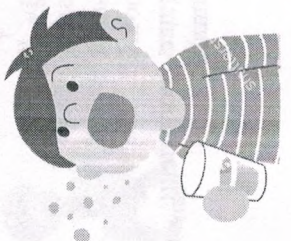
9. «Гласные».

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е.
Затем упражнение повторяется беззвучно.



10. «Мартышки».

Мы теперь не ребяташки, а веселые мартышки!
Дети вытягивают губы, двигают ими в, разные стороны, строя гримасы.



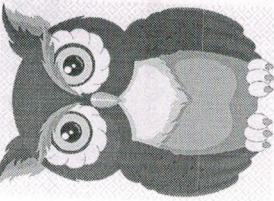
11. «Надо горло полоскать».

Дети имитируют полоскание горла с поворотами головы вправо-влево.



12. «Корова».

Раным-рано поутру пастушок: «Ту-ру-ру-ру!» А коровки в лад ему затынули: «Му-му-му!»
Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая указательными пальцами по ноздрям. То же самое проводится с постукиванием пальцами носогубных складок.



13. «Филин»

Филин серый, филин старый, а глаза горят, как фары.
Только ночью страшен филин, а при свете он бессилён.
Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы».

14. «Пчела».

У пчелы чудесный дар: собирать с цветков нектар!
«Хорошо, любой поймет, если есть зимою мед!» В. Сибирцев
Дети держат руку на шее и произносят поочередно: «Ж-ж-ж» и «З-з-з».

