

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика. Важна для пения и общего здоровья: учит правильному распределению выдоха, развивает диафрагмальное дыхание, укрепляет дыхательную систему.

«Греем ручки»

Ребёнок подносит ладони к лицу и плавно выдыхает на них, чтобы почувствовать тепло. Это помогает контролировать силу и направление выдоха.

«Снежинка»

Дайте ребёнку комочек ваты («снежинку»). Задача — сдуть его, не надувая щёк. Можно положить ватку на ладонь, а потом сдуть со стола.

«Свеча»

Если используете свечу (под присмотром взрослого), попросите ребёнка сделать глубокий вдох через нос, а затем медленно и плавно выдыхать через рот, чтобы пламя отклонялось, но не гасло.

«Мыльные пузыри»

Пускайте пузыри и предложите ребёнку дуть на них, чтобы они дольше летали. Это тренирует длительность и плавность выдоха.

«Бульбульки»

Возьмите два прозрачных стаканчика: в один налейте много воды, в другой — чуть-чуть. Дайте ребёнку трубочку. Задача: в стакан с большим количеством воды дуть слабо (чтобы не расплескать), а в стакан с малым — чуть сильнее, чтобы пошли пузыри.

«Пароход гудит»

На одном длительном выдохе ребёнок произносит звук «у-у-у» или «ту-ту», имитируя гудок паровоза.

«Змейка»

После глубокого вдоха медленно выдыхайте через рот, произнося звук «с-с-с», как будто шипит змея.

«Футбол»

Сделайте из кубиков или карандашей ворота, возьмите ватный шарик. Задача — на одном выдохе «загнать» шарик в ворота, вытягивая губы трубочкой.

