***Дыхательная гимнастика на уроках ИЗО***

Упражнения дыхательной гимнастики на занятиях в школе

Упражнения дыхательной гимнастики – Воздушный шарик

Комплекс упражнений для развития дыхательной системы

Арифметический диктант и Физкультминутки на уроках

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические - сопровождаются движениями.

Правила дыхания при выполнении упражнений

- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад - делаем вдох.

- Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.

- Наклонили туловище вперед, влево, вправо - делаем выдох.

- Выпрямляем или прогибаем туловище назад - вдох.

- Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.

- Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа делаем вдох.

- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

Ветер

Ветер сверху набежал, Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»

Дул он долго, зло ворчал И деревья все качал: «ф-ф-ф-ф» (Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.)

Гудок паровоза

Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1 -2 с, с шумом вьщох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (вьщох удлинен). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдохкороче 1-3 счета. Задержка дыхания, вьщох длинный (1—6 счетов).

Гуляем на полянке

В ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

Дыхательная гимнастика

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

Дыхательная медитация

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Вьщох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

Дышим глубже

Носом - вдох, (Поднимание рук — на вдохе.)

А вьщох —ртом, (Свободное опускание рук — на выдохе.)

Дышим глубже,

(Вдох.) (Выдох.) (Вдох.) (Выдох.)

(Вдох.) (Выдох.)

А потом — Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша!

Завели машину

Завели машину,

Ш-ш-ш-ш,

Накачали шину,

Ш-ш-ш-ш,

Улыбнулись веселей И поехали быстрей,

Ш-ш-ш-ш-ш-ш.

Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»

1. Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых...»

2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»

3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»

4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»

5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»

6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони. «Ф-ф-ф...»

Ныряние

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

Охота

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т. д.).

Паровоз

Вариант 1. Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой стпрочки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду-ду-у-у!

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.

Ш-ш-ш, у-у-у!

Приехали!» Вариант 2. Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пых» и расслабить все тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.

Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

Птичка

Птичка крылышками замахала И тихонько пропищала: «Пи-пи-пи». (Вдох. Выдох.)

Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю, И вздыхаю, и вздыхаю, Опускаю руки вниз, Выдох - паровоза свист. На четыре - вдох глубокий, Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. (Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя (требуют дозировки). На четыре счета - вдох, на четыре счета - выдох.)

Скороговорки

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки:

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

Сядем смирно, без движенья

Сядем смирно, без движенья,

Начинаем упражненье, (Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)

Руки поднимем, (Руки дугами внутрь вверх — вдох.)

Потом разведем (Руки в стороны — выдох.)

И очень глубоко

Всей грудью вздохнем. (Руки вниз, потом за голову.)

Дышим раз и дышим два, (Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперед — вдох, согнуться вперед, расслабиться — выдох.)

За работу нам пора.

Филин

Сидит филин на суку И кричит: «Бу-бу-бу-бу». (Вдох. Выдох со звуком.)

Чайник

Чайник на плите стоял, (Вдох.)

Через носик пар пускал: (Выдох.)

«Паф-паф-паф-паф».

Что за праздничный парад

Что за праздничный парад, (Вдох.)

Здесь кругом шары летят, (Выдох.)

Флаги развеваются, (Вдох.)

Люди улыбаются. (Выдох.)

Воздух мягко набираем, (Вдох.)

Шарик красный надуваем. (Выдох.)

Пусть летит он к облакам, (Вдох.)

Помогу ему я сам!

Чудо-нос

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание... Раз, два, три, четыре — Снова дышим: Глубже, шире.

Шарик

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, - дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1-8 медленно выдыхают.

Шарик красный

Воздух мягко набираем, Шарик красный надуваем, Шарик тужился, пыхтел, Лопнул он и засвистел: «Т-с-с-с-с!» (Вдох. Выдох. Вдох. Выдох со звуком.)

Бабочка

И. п. — стоя, руки на поясе.

1 - отвести локти назад, вдох через нос, прогнуться.

2—3 — задержать дыхание.

4 — И. п., выдох через нос.

Беседа инопланетян

И. п. — сидя.

Вдох через нос; на выдохе произносить носовой звук «м-м-м», слегка постукивая пальцами по крыльям носа. Постепенно удлинять выдох.

Ветер

И. п. - ноги шире плеч, руки на поясе.

1 — наклон к правой ноге, левая рука вверх, выдох.

2 —И. п., вдох.

3 - то же к другой ноге, выдох.

4 —И. п., вдох.

Ветер качает деревья

И. п. — стоя, руки вверху.

Поочередные наклоны в стороны с плавными движениями рук (как веточки); дыхание через нос.