Динамичная дыхательная

Гимнастика

Инструктор по Ф.К.: Егозарьянц В.М.

Функциональные дисфонии у дошкольников составляют 40%. Наиболее часто встречаются в периоды предмутационный и мутационный. Способствуют их формированию частые простудные заболевания, нарушения голосового режима, в том числе форсированный голос при пении, чтении вслух.

Задачи гимнастики:

- Формирование навыков дыхания при двигательной активности;
- Координация дыхания и речи;
- Расслабление мышц голосового аппарата.

Курс – 7-10 дней.

Выполнение:

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
3. Круговые вращения головой: на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох.
4. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.
5. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у).

Динамические дыхательные упражнения не только улучшают работу дыхательной системы, но и способствуют оздоровлению всего организма.