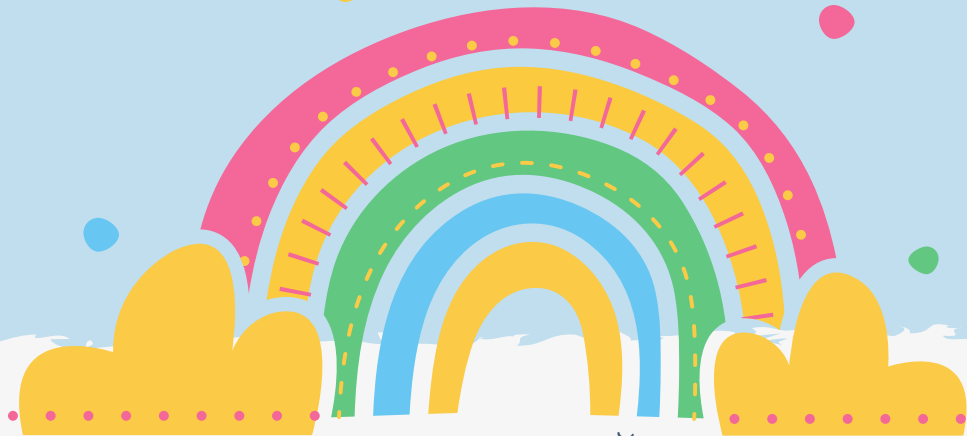




ИГРЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ НА ДЫХАНИЕ

https://vk.com/fizkult__ura

СМЕШИНКА

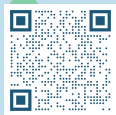
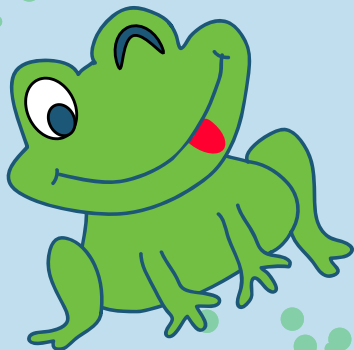


Представим, что нам в рот залетела самая настоящая смешинка! Прищуриваем глаза, растягиваем губы в радостной улыбке и, нажав указательным пальцем на «хохотательную точку» на кончике носа, начинаем смеяться, произнося: «ха-ха-ха», «хе-хе-хе», «хи-хи-хи», «хо-хо-хо», «ху-ху-ху».

*Залетела в рот смешинка,
Засмеялась я: «Ха-ха!»
Ах, смешинка, ты пушинка,
До чего же ты легка!
До чего ж с тобой легко,
«Хи-хи-хи!» и «Хо-хо-хо!»
Тает, словно льдинка,
Вкусная смешинка!*

музыкальные игры на дыхание

ЛЯГУШОНОК



https://vk.com/fizkult__ura

И.п. — стоя, ноги вместе.

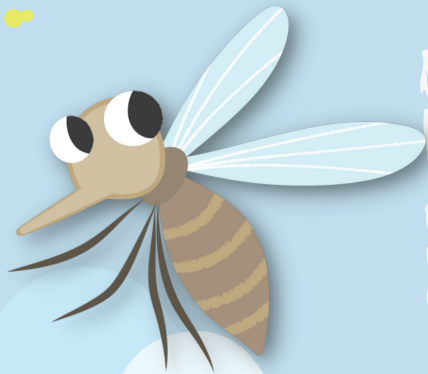
Представим, что мы превратились в лягушонка. Сгибаем «лапки», прижимаем их к груди. Находясь в таком положении, слегка приседаем и делаем вдох. На выдохе произносим «ква-а-а», неожиданно делаем резкий прыжок вперед, раскидывая в прыжке руки и ноги.

*Теплый дождик капает,
Выросла трава.
Лягушонок квакает:
«Ква-ква-ква-ква-ква!»
Надоела мошкара –
Проглотить ее пора!»*



музыкальные игры на дыхание

ПОЙМАЙ КОМАРА



https://vk.com/fizkult__ura

Вспомним состояние, которое мы испытываем, когда вокруг нас летает назойливый комар. Давайте попробуем его отогнать и подразнить. Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим «зъ-зъ...», направляя звук в разные стороны и при этом меняя его громкость. Теперь пытаемся поймать надоедливую комара: хлопаем в ладоши в тех местах, где он «пролетает». Вот и попался комар: больше он нам не помешает!

Мы дразнили комара:

«Зъ-зъ-зъ!»

Улетать ему пора:

«Зъ-зъ-зъ!»

**Не желал он отставать,
Мне пришлось его поймать!**

ЭХО В ЛЕСУ



И.п. — стоя.

Представим, что мы заблудились в лесу. Надо срочно докричаться до остальных! Делаем глубокий вдох, складываем ладони у рта рупором и на выдохе с различными интонациями произносим «ау-ау...». А теперь пробуем изобразить свой крик и ответ эха.

Возможен такой вариант:

дети распределяются на две команды, которые встают шеренгами друг против друга. Одна из команд громко и протяжно произносит «ау-у...», «уа-а...», «аи-и...», «ая-я...» и т.д. Участники второй команды, изображая эхо, тихо повторяют все звуки. Команды меняются ролями, упражнение возобновляется.

ЛЕВ НА ОХОТЕ



И.п. — сидя на пятках. Ладони — на коленях.

Представим, что мы превратились в сильного льва, вышедшего на охоту. Левушка начинает высматривать добычу: не убирая с коленей рук и не отрываясь от пяток, медленно поворачиваемся в левую сторону, а затем в правую.

Наконец-то лев увидел добычу! Приподнимаемся на коленях, поднимаем руки с растопыренными пальцами рычим сначала громко и протяжно, а затем — тихо, почти беззвучно.

АИСТ



Представим, что мы превратились в аиста, разгуливающего с важным видом по болоту.

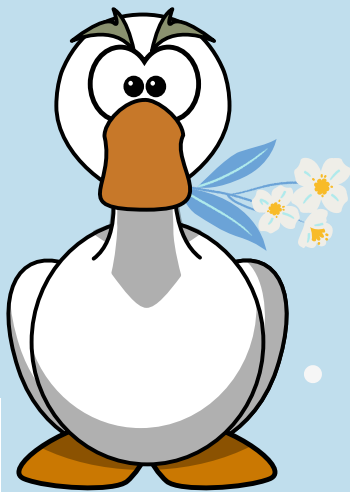
Голова гордо поднята, спина — прямая. Руки-крылья вытянуты в стороны. На вдохе поднимаем «крылья» и одну ногу, сгибая ее в колене. Затем колено разгибаем, вытягиваем носок вперед.

На выдохе медленно опускаем руки и ногу, делая шаг и произнося «ш-ш-ш...». Так же — с другой ногой.

**По болотам, без дороги
Ходит аист длинноногий.**

**Поют с ветром камыши,
Подпевает аист: «Ш-ш-ш».**

ГУСЬ ОТВАЖНЫЙ



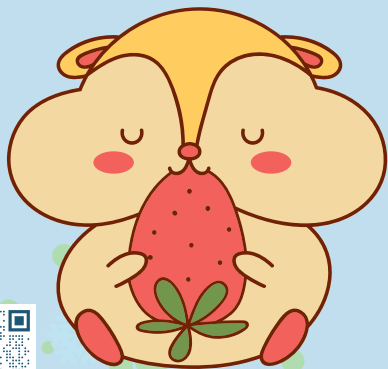
И.п. — стоя, ноги вместе. Руки опущены.

Представим, что мы превратимся в гуся, гуляющего во дворе. Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны. Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперёд, вытягиваем шею и произносим «ш-ш-ш...».

**Во дворе гуляет гусь,
Выступает важно:
«Никого я не боюсь —
Я гусак отважный!»
«Ш-ш, — шипит сердито гусь. —
Уходите, я сержусь!»**



ХОМЯЧОК



Представьте, что вы хомячки.
Делаем несколько шагов, надув щеки.
А теперь легко хлопнете себя по
щечкам – выпуская воздух изо рта.

Сделайте несколько вдохов
носом, понюхаем, что еще
вкусненького спрятать за щечку
нашему хомячку?
Пройди ещё немного, дыша носом.



музыкальные игры на дыхание

БЕГЕМОТИКИ



https://vk.com/fizkult__ura

**Ну-ка, выпяти животик
—Получился бегемотик.
А теперь — втяни живот
—Похудел наш бегемот.**

Руки положить на область диафрагмы, выдохнуть остатки воздуха. Плавно и неторопливо вдохнуть носом и ртом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая руки. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается. Для контроля ротового выдоха рекомендуется произносить звуки «ш-ш-ш...» или «ф-ф-ф...».

МАШИНА



Представьте, вы отправились в путешествие на машине, но вдруг у нее спустило колесо.

**Зашипела грустно шина,
И стоит теперь машина.**

Плавнo вдохните, чтобы выпятить животик вперед. Вот какой была шина.

А теперь выдыхаем, подтягивая колено к животу. «Ф-ф-ф» - вот как шина сдулась.

Давайте проверим другое колесо. Вдыхаем, делаем животик круглым – отличная шина! Подтягиваем колено другой ноги к животу, выдыхаем – «ф-ф-ф». И эту шину нужно будет подкачать.

музыкальные игры на дыхание

ЛЯГУШКИ НА БОЛОТЕ

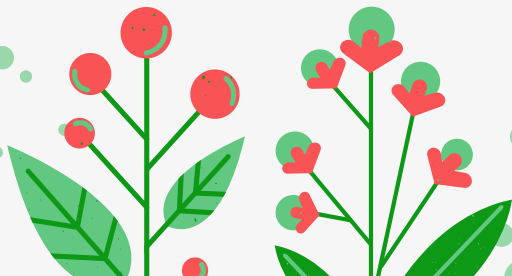


https://vk.com/fizkult__ura

Представим, что мы оказались на болоте. Вокруг на кочках сидят лягушки и веселят Кикимору.

**Лягушка открывает рот
И шумно выдыхает... Вот!**

На вдохе поднять вверх руки.
На слове «Вот» — выдох со звуком
«Ква-а-а!» и одновременно
руки опускаем через стороны.



ВЕЛИКАН И ГНОМ



Представим, что мы превращаемся в великана. Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом как можно выше. А теперь мы превращаемся в гномика. Медленно опускаем руки и сгибая в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола. Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

**Шел огромный великан,
Напевал он: «Трам-пам-пам!»
Если гномика я встречу,
То пройду и не замечу.
Потому что гномик мал,
Я его не увидал!**



БУДИЛЬНИК



И.п. — сидя по-турецки. Ладони — на затылке.

Представим, что мы превратились в будильник. Вспомним, как тикает будильник — ритмично раскачиваем туловище из стороны в сторону 3-4 раза, произнося на наклоне «тик», а при возвращении в исходную позицию «так». Но вот настало утро: пора будильнику разбудить всех тех, кто еще спит. Появляется кукушка — вытягиваем шею вперед и произносим «ку-ку».

Я не сплю и не лежу –

Ребятишек я бужу.

Колокольчик зазвенит,

Просыпаться он велит.

музыкальные игры на дыхание

БЕГЕМОТИК - 2



https://vk.com/fizkult__ura

Давайте превратимся в толстого неуклюжего бегемота.

Садимся поудобнее, расслабляем все тело и опускаем голову вниз. Делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ох-хо-о-...». Устал наш бегемотик: сидит он сейчас и зевает, широко раскрывая рот.

**«Бегемот, бегемот!
Ты зачем разинул рот?
Хочешь съесть кого-то?»**

Спросил я бегемота.

**«Просто я зеваю,
Отчего не знаю!**

**О-хо-хо, о-хо-хо,
Так зевается легко!**

музыкальные игры на дыхание

ДОМОВЁНОК



https://vk.com/fizkult__ura

Представьте, как оказались на чердаке. Здесь за старым сундуком прячется домовенок. Мы ему говорим: «Привет!». А домовенок выглядит, глазками поморгает и протяжно отвечает: «Уг-у-у-у!»

