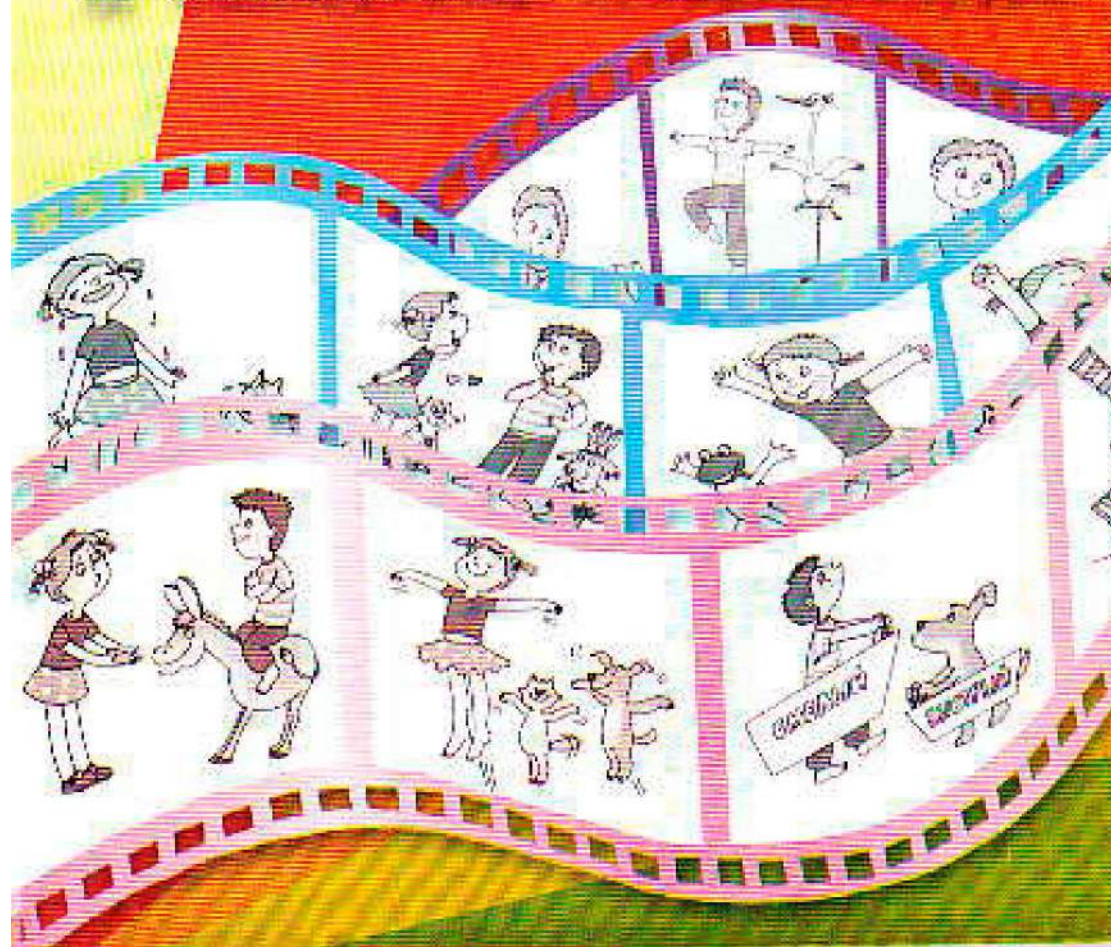




# Педагогика оздоровления

Т.В. Нестерюк

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА





ББК 74.100.5  
Н55

**Рецензенты:**

*О.С. Ушакова* – доктор педагогических наук, профессор, заведующая лабораторией ИРДО РАО

*Т.В. Луговкина* – заведующая высшей квалификационной категорией, руководитель центра развития ребенка, почетный работник образования

**Нестерук Т.В.**

Н55 Дыхательная и звуковая гимнастика. – М.: Издательство «Книголюб», 2007. – 56 с. (Педагогика оздоровления.)

ISBN 978-5-903444-81-6

В пособии представлены упражнения, направленные на формирование правильного дыхания и развитие голоса.

Кроме того, упражнения являются своеобразной зарядкой нервной системы – они способствуют избавлению от двигательных стереотипов и мышечной зажатости.

Адресовано психологам, воспитателям, гувернерам, родителям.

Рекомендовано для оздоровительно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста.

ББК 74.100.5

ISBN 978-5-903444-81-6

© Т.В. Нестерук, 2007

© Оформление. ООО Издательство «Книголюб», 2007

## ВВЕДЕНИЕ

Среди основных видов гимнастик, направленных на физическое, умственное и эстетическое развитие детей, особого внимания заслуживает дыхательная. Ведь дыхательные упражнения – это своеобразная зарядка нервной системы, помогающая сбросить напряжение, которая к тому же является хорошим средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Известно, что правильное дыхание помогает насытить организм человека оптимальным количеством кислорода, укрепляет его иммунную защиту и стимулирует обмен веществ, благоприятно воздействует на эндокринную систему и работу сердца. Кроме того, специальные дыхательные упражнения способствуют уравниванию нервных процессов и, что особенно важно, повышают эффективность идеомоторных актов (то есть образно представляемых движений и состояний).

Доказано, что потребность организма в кислороде во многом зависит от степени мышечного напряжения, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается ток импульсов, идущих от рецепторов мышц и суставов в центральную нервную систему. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

По специальным путям нервные импульсы распространяются из дыхательного центра в кору головного мозга и существенно влияют на его тонус: вдох повышает его, а выдох понижает. Именно поэтому максимального физического усилия человеку удастся достичь в момент задержки дыхания на вдохе.

Короткий вдох, рывчатый или замедленный, а также небольшая задержка дыхания приводят к снижению тону-

са центральной нервной системы и кровяного давления, урежению пульса. Быстрое и глубокое дыхание в течение 1–2 минут дает головокружение; спокойное и ровное дыхание с удлинённым выдохом в течение 5 минут вызывает желание спать.

Вначале желательно просто научить детей правильному дыханию, так как оно является энергетической основой человеческой речи, а затем – дышать через нос, тем самым подготовив их к более сложным дыхательным упражнениям.

При проведении занятий наиболее удачной является форма «разговора» с детьми. Лучше, если взрослый вместе с ребенком будет выполнять упражнения: ведь они полезны не только детям, но и взрослым. Кроме того, это поможет снять некую преграду между взрослым и ребенком, даст ребенку возможность почувствовать себя равным близкому человеку, что положительно повлияет на его самооценку.

В конце каждого упражнения нужно предложить каждому ребенку с помощью ответов на вопросы проанализировать свои мысли и чувства, осознать свое состояние.

После того, как дети поймут, какие движения нужно выполнять в том или ином упражнении, взрослый вместо инструкции может читать рифмовку.

Автор благодарит *Татьяну Андреевну Шорыгину* за предоставленные ею стихотворения к упражнениям.



## ДЫХАНИЕ И ЗВУК

Известно, что при дыхании организм усваивает не все количество вдыхаемого кислорода. Специальные дыхательные упражнения, при которых происходит напряженный выдох с криком, позволяют удалить излишки кислорода и избежать ненужных окислительных реакций.

При выполнении дыхания со звуком появляется чувство теплоты во всем теле (это признак происходящего биохимического процесса).

Звук воздействует и на психику человека, и, следовательно, с его помощью может проводиться определенная коррекция поведения.

Вступая в резонансный контакт с тканями организма, звук улучшает их работу, усиливает защитные реакции и положительно влияет на некоторые участки тела и головного мозга.

При выполнении упражнений важно следить за тем, чтобы звук был ровным и находился на одной высоте в течение всего выдоха. Не нужно начинать произносить звук мощно, а заканчивать писком. Следует остановиться так, чтобы перед концом произнесения звука остался небольшой запас воздуха.

Каждое упражнение рекомендуется повторять 2–4 раза с небольшими перерывами для отдыха.

В звуке можно выразить многое и, кроме того, «звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук «о», то во рту появится кисловатый привкус, звук «а» дает ощущение сладости.

В связи с тем, что условия для выполнения упражнений могут быть разными, то исходное положение обычно произвольное: стоя, сидя на стуле, на полу и т.д.





## ЗВУК А

➡\* Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.

**Исходное положение (И.П.)** – произвольное.

**Взрослый.** Положим правую руку на голову, а левую – на грудь.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения\*\*.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию гортани и верхней части грудной клетки? А вибрацию головы? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК И

➡ Произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

\* Значком ➡ обозначены пояснения автора, касающиеся основного или дополнительного воздействия упражнения на соматическое и психическое состояние ребенка.

\*\* Здесь и далее приведены вопросы, которые взрослый предлагает детям для осознания ими своего внутреннего состояния.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК О

➡ Произнесение звука «о» стимулирует работу, способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний центрального происхождения, связанных с головными болями и нарушениями походки.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «о-о-о...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК У

➡ Произнесение звука «у» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «у-у-у...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.

**Ощущения.** При произнесении звука ты ощущал вибрацию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Ы

➔ Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма: снимает усталость, повышает работоспособность.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Э

➔ Произнесение звука «э» способствует усвоению железа; положительно влияет на головной мозг, глотку гортань, щитовидную и паращитовидную железы.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «э-э-э...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

**Примечание.** Дополнительно рекомендуется произносить следующие звуки: «щэ-щэ...» (очищает орга-

низм, успокаивает нервную систему); «рэ-рэ-...» (помогает снять стресс, снизить страхи и заикание); «тэ-тэ...» (укрепляет сердечно-сосудистую систему).

## ЗВУК Я [ЎА]

➔ Произнесение звука «я» положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок; избавляет от боли; придает уверенность в собственных силах.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК М

➔ Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК О-У-М

- ➔ Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у-у-м-м-м-м...». Тянем их как можно дольше.

**Ощущения.** Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Н

- ➔ Произнесение звука «н» активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «н-н-н...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Н-А-М

- ➔ Произнесение звуков «н-н-а-а-м-м» полезно при стремлении что-либо вспомнить.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки «н-н-а-а-м-м...». Тянем их как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звуков? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК В

- ➔ Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ЗВУК Ч

- ➔ Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч...». Тянем его как можно дольше.

**Ощущения.** В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

## ВЫХАНИЕ, ЗВУК И ОБРАЗ

Эти упражнения являются своеобразной зарядкой нервной системы. Их цель – раскрепощение тела и избавление от двигательных стереотипов и мышечной зажатости.

В момент выполнения упражнений прислушивайтесь к себе, не задумывайтесь над тем, что вы делаете; главное – пусть упражнения доставляют вам и вашему ребенку удовольствие.

Для того чтобы помочь ребенку эмоционально и физически настроиться на нужный лад, перед занятием рекомендуется выполнять несложные дыхательные упражнения.

1. Глубоко вдохнуть носом и на выдохе гладить подушечками указательных пальцев крылья носа.

2. Закрывать подушечкой указательного пальца левую ноздрю. Глубоко вдохнуть правой ноздрей и на выдохе постучать по крылу носа подушечкой указательного пальца. Повторить другой ноздрей.

3. Сделать поочередно каждой ноздрей 8–10 глубоких вдохов, закрывая другую подушечкой указательного пальца.

4. Закрывать подушечкой указательного пальца правую ноздрю, глубоко вдохнуть левой ноздрей и на выдохе громко и протяжно произнести звук «г-м-м...». Повторить другой ноздрей.

## МАЛЮТКА

➔ Упражнение укрепляет мышцы нижней челюсти и губ.

**И.П.** – лежа на спине. Ноги плотно сдвинуты. Руки вытянуты вдоль туловища.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в малютку.

Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем стопы к лицу.

Беспорядочно размахиваем руками и ногами. Приподнимаем голову, не отрывая плеч от пола. Поворачиваем голову то в одну, то в другую сторону.

Радостно вскрикиваем «а-гу», «а-гу».

Изображаем плач – жалобно произносим «уа-уа». Имитируем движения губ, сосущих пустышку.



Хорошо мне в колыбельке,  
В теплой маленькой постельке.  
Я проснулась и пою  
Звонко песенку мою.  
Я пою: «А-гу, а-гу!  
Улыбаться я могу!»  
Если я кричу: «Уа!» –  
Покормить меня пора,  
Приласкать и обогреть,  
Ползунки переодеть!

**Ощущения.** Какой ты малыш? Что ты чувствовал, когда изображал малютку? Что ты чувствуешь сейчас? Хорошо ли быть малюткой? Почему?

## ТРАКТОР

⇒ Упражнение укрепляет мышцы языка.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в трактор. А как стучит трактор?

Изображаем звук работающего трактора – энергично произносим «д-т, д-т», меняя громкость и долготу звуков.



В поле трактор стоит,  
Трактор новенький на вид.  
Вокруг него такой простор!  
«Д-т, Д-т», – стучит мотор.

**Ощущения.** Какой ты трактор? Понравилось ли тебе быть трактором? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

## КОЛЕЧКО

⇒ Упражнение укрепляет мышцы языка и шеи.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что у нас во рту находится колечко.

Потрогаем его кончиком языка, а потом прижмем к нёбу и со звуком «л-л-л...» или «ль-ль-ль...» будем задвигать колечко как можно глубже. Теперь двигаем колечко к зубам. Колечко возле зубов? Тогда произнесем звук «о-о-о...».

Попробуем задвигать колечко, не произнося при этом ни звука, а затем закрыв рот.



Положим ладонь на горло и станем продвигать колечко быстро-быстро. Чувствуете, как напряглись мышцы?

Я с кольцом играю:  
Я во рту кольцо катаю.  
Быстро бегают кольца  
И поет: «Ль-ль-ль-о-о...».

**Ощущения.** Какое колечко находилось у тебя во рту? Чувствовал ли ты напряжение? Где? Что ты чувствуешь сейчас?

## СТРЕЛЬБА

⇒ Упражнение укрепляет мышцы глотки и губ.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы находимся на стрельбище. Сначала мы будем «стрелять из пулемета» – энергично и четко произносить «к-г», «к-г».

А теперь «постреляем из пистолета» – энергично и четко произносить «пиф-паф», «пиф-паф».



«К-г, К-г, – застрочил пулемет. –  
Неприятель не пройдет!»  
«Пиф-паф, пиф-паф», – отвечает пистолет,  
Выстрелив ему в ответ.

**Ощущения.** Из чего тебе понравилось стрелять больше – из пу-



лемета или пистолета? Почему? Чувствовал ли ты напряжение во время «стрельбы»? Что ты чувствуешь сейчас?

## ФЕЙЕРВЕРК

→ Упражнение укрепляет мышцы губ.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что сегодня праздник и что мы стоим на улице и запускаем в небо разноцветные фейерверки.

Энергично и четко произносим звуки «п-б, п-б», постепенно ускоряя «запуски фейерверка».

А теперь давайте запустим в небо еще несколько фейерверков: энергично и четко произносим звуки «б-п, б-п», постепенно ускоряя темп.



«П-б, б-п», – это фейерверк шумит,  
Праздничный салют звучит.  
Разлетаются огни,  
Очень яркие они!

**Ощущения.** Что ты чувствовал, когда «запускал фейерверки»?  
Какое у тебя настроение сейчас?  
Изменилось ли оно? Как?

## ЗЕВОТА

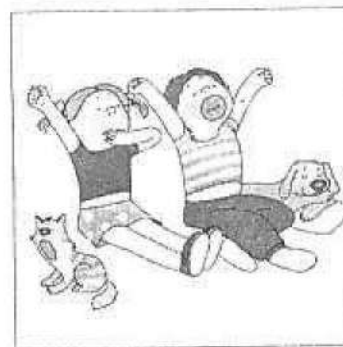
→ Упражнение улучшает кровоснабжение сосудов мозга, помогает снять стресс.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что день подошел к концу и мы все почувствовали усталость.

Опускаем голову, широко-широко раскрываем рот и, не закрывая его, вслух или мысленно произносим «о-о-хо-хо-хо...». Вот и пришла к нам сладкая зевота.

Позеваем еще немного, а теперь поднимем руки вверх и, не отрывая пяток от пола, потянемся высоко-высоко, после чего расслабим все мышцы.



Ночь настала,  
Спать пора,  
Трет глазенки  
Детвора.  
Ротики мы раскрываем:  
Сладко перед сном зеваем.

**Ощущения.** Прислушайся к себе: все ли части тела расслаблены? Изменилось ли твоё настроение? Как?

## УПРЯМЫЕ ОСЛИКИ

→ Упражнение укрепляет голосовые связки и является профилактикой храпа.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в маленьких осликов и погонщиков. Кто будет изображать осликов? Кто будет «погонщиками»?

«Ослики» весело бегут по дорожке.

*Участники, изображающие осликов, бегут, высоко поднимая ноги.*

Но вдруг «ослики» останавливаются, они не хотят идти дальше и кричат: «Й-а, й-а».

«Погонщики» уговаривают «осликов» идти дальше, но те стоят на месте и громко кричат: «Й-а, й-а».

*Дети выполняют описываемые взрослым действия.*

«Погонщики» спрашивают «осликов»:

– Что же ты хочешь, мой Иа?

Сена или молока?

«Ослики» получают желаемое, после чего перестают кричать и бегут дальше.

*Через некоторое время дети меняются ролями, упражнение возобновляется.*



Ослик бегал по дорожке,  
У него устали ножки.  
Ослик попросил овса,  
Закричал: «И-а, и-а!»

«Что ты хочешь, мой Иа?  
Сена или молока?»

**Ощущения.** Какое настроение было у тебя во время упражнения? Почему? Каким ты был осликом?

Кем тебе понравилось быть больше – осликом или погонщиком? Почему?

**Примечание.** Роль «погонщика» может исполнять один ребенок.

## ПЛАКЗЫ

⇒ Упражнение активизирует центральную нервную систему и позволяет снять усталость.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в плакс. А как режут плаксы?

Глубоко вдохнем и громко-громко поплачем, произнося звук «Ы-ы-ы...»

*Дети выполняют описываемые взрослым действия.*

*Дети перестают «плакать», «вытирают слезы» и все вместе танцуют.*



Что же ты не скачешь?

«Ы-ы-ы» все плачешь?

Вытри слезки, улыбнись,

В круг с друзьями становись.

Будем вместе мы играть,

Будем петь и танцевать!

**Ощущения.** Какое настроение у тебя было в начале упражнения? Каким оно стало сейчас? Что ты чувствуешь?

## ГУДОК ПАРОВОДА

⇒ Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в огромный паровоз. А как гудят паровозы, когда здороваются друг с другом?

Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1–2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у...».



Я огромный пароход,  
У меня отличный ход.  
По волнам вперед иду,  
Прочь с дороги: «У-у-у!»

**Ощущения.** Каким паролходои ты был? Что ты чувствовал, когда был паролходои? Почему?

## ГУДОК ПАРОВОЗА

➔ Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состояние организма в целом.

**И.П.** – стоя в колонне «паровозиком».

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в паровоз с вагончиками. Цепляйтесь друг за друга и поехали!

*Дети колонной, не спеша, передвигаются по комнате, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося «чух-чух-чух».*

А как гудит паровоз? Делаем резкий короткий вдох, задерживаем дыхание на 1–2 секунды и выполняем длинный протяжный выдох со звуком «у-у-у...».



Точно сказочная птица  
Паровоз по рельсам мчится.  
Он несется во весь дух  
И пытит: «Чух-чух, чух-чух!»  
«У-у-у», – гудок дает,  
Паровоз летит вперед!

**Ощущения.** Каким паровозом ты был? Что ты чувствовал, когда был паровозом? Почему?

## ГУСИ-ЛЕБЕДИ ЛЕТАТ

Над полями, над лугами,  
Над речными берегами  
Гуси-лебеди летят,  
«Гу-у, гу-у, гу-у», – они кричат.

## ЛЕБЕДИНЫЙ КЛИН

➔ Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга, положительно влияет на состояние организма в целом.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в летящих на юг серых гусей или белых лебедей.

Голова приподнята, спина – ровная. Вытягиваем руки-крылья в стороны и плавно, не спеша, передвигаемся, имитируя полет.

Приподнимая «крылья», делаем глубокий вдох, а на выдохе опускаем «крылья» и произносим «гу-у...» или «кур-лы-ы...».



Лебедей прекрасных клин  
Над просторами равнин  
В синем небе пролетает,  
Нас с тобою окликает:  
«Кур-лы, кур-лы, – он кричит. –  
Дальний путь нам предстоит».



**Ощущения.** Что ты чувствовал во время движения? Кем ты был, гусем или лебедем? Почему? Каким ты был? Что изменилось в твоём настроении?

**Примечание.** Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6–10 раз.

## АИСТ

➔ Упражнение способствует снижению двигательного и психоэмоционального напряжения.

**И.П.** – стоя, ноги вместе. Руки опущены.

**Взрослый.** 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,  
Подпевае аист: «Ш-ш-ш».

**Ощущения.** Что ты чувствовал во время движения? Какой ты аист? Изменилось ли твоё настроение? Как? Когда?

**Примечание.** Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 6–7 раз.

## ГУСЬ

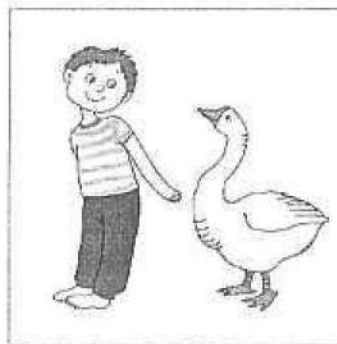
➔ Упражнение даёт возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.П.** – стоя, ноги вместе. Руки опущены.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в гуся, гуляющего во дворе.

Немного вытягиваем вперед шею, руки слегка расставляем и отводим их в стороны.

Делаем глубокий вдох, а на выдохе наклоняемся вперед, 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!»

**Ощущения.** Какой ты гусь? Что ты чувствовал, когда был гусем? Что изменилось в твоём настроении?

**Примечание.** Чередование вдох-выдох рекомендуется повторить 3–4 раза.

## НАСТОЯЩИЕ ЧАСЫ

➔ Упражнение способствует расслаблению мышц шейного отдела, улучшает мозговое кровообращение.

**И.П.** – сидя по-турецки. Ладони – на коленях.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в маленькие настольные часики.

Вспомним, как тикают часики. Произносим «тик» и наклоняем туловище в левую сторону так, чтобы наш правый бок растянулся как можно больше. Чувствуете, как напряглись мышцы? Со звуком «так» возвращаемся в исходную позицию.

Делаем глубокий вдох и выдох. А теперь повторим наклон в правую сторону.

Со звуками «тик» и «так» выполняем наклоны головы.



Тик-тик, тик-так,  
Мы идем за шагом шаг,  
Ни минутки не теряем,  
Время точно измеряем.

**Ощущения.** Какие мышцы напрягались во время упражнения? Какие части тела устали? Какие отдохнули?

**Примечание.** Упражнение можно выполнять из положения стоя.

## БУДУЛЬНИК

➔ Упражнение способствует профилактике мышечной слабости, улучшает мозговое кровообращение.

**И.П.** – сидя по-турецки. Ладони – на затылке.

**Взрослый.** 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.  
Или выглянет кукушка  
Из хорошенькой избушки,  
Закукует: «Ку-ку-ку!»  
Солнце светит на лугу!»

**Ощущения.** Какие мышцы напрягались во время упражнения? Какие части тела устали? Какие отдохнули?

**Примечание.** Упражнение можно выполнять из положения стоя.

## МАЯТНИК

➔ Упражнение положительно воздействует на все отделы головного мозга.

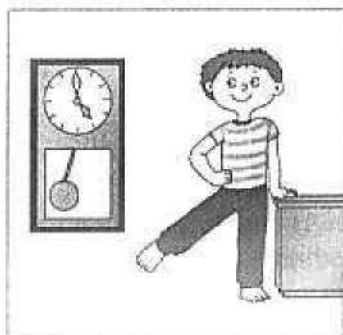
**И.П.** – стоя. Одна рука – на какой-либо опоре.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в большие настенные часы с двумя маятниками.

Не сгибая левой ноги, помашем ею, как маятником, взад-вперед 5–6 раз. На каждый взмах произносим «бом». А теперь машем правой ногой.

Изобразим еще один маятник: не сгибая левой ноги, поднимаем ее в левую сторону, а затем опускаем на пол и

произносим «бом». Повторяем 5–6 раз. Выполняем упражнение правой ногой.



Часы висели на стене,  
Показывали время мне.  
У маятника плавный ход...  
Пока не кончится завод,  
Качается он взад-вперед.

Свое он знает дело:  
Сперва качнется влево,  
Потом качнется вправо.

**Ощущения.** Какими ты был часами? Что ты чувствовал? Что ты чувствуешь сейчас? Какие ощущения в ногах? Какое у тебя настроение?

## ДРОВОСЕК

➔ Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.П.** – стоя. Ноги широко расставлены. Руки опущены.

**Взрослый.** Представим, что мы превратимся в дровосека. А чем обычно занимается дровосек? Давайте тоже попробуем наколоть дров.

Глубоко вдыхаем, на выдохе поднимаем руки над головой и соединяем ладони.

Резко и быстро, словно «топор» очень тяжелый, наклоняемся, опускаем руки и со звуком «бах» «разрубаем» пространство между ступнями.

Дровосек топор берет,  
Он дрова рубить идет.



По бревну ударит крепко,  
«Бах!» – и полетела щепка!

**Ощущения.** Какой ты дровосек? Понравилось ли тебе быть дровосеком? Что ты чувствуешь сейчас? Что чувствует твое тело?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 5–8 раз.

## БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ

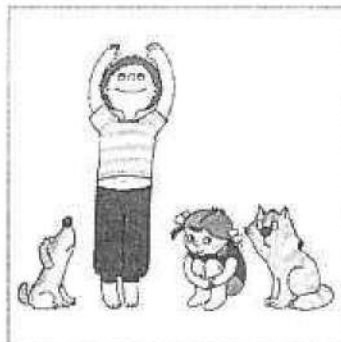
➔ Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими.

Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!»

Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»



Совсем большой  
Мой старший брат –  
Пойдет он скоро в школу.  
С ним поиграть всегда я рад,  
Брат добрый и веселый!



А я хотя росточком мал,  
Но все же очень я удал!

**Ощущения.** Каким тебе понравилось быть – большим или маленьким? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 3–4 раза.

## ВЕЛИКАН И КАРЛИК

➔ Упражнение способствует осознанию и нормализации психоэмоционального состояния.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** 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 карлика. Медленно опускаем руки и сгибаем в коленях ноги, опускаемся до тех пор, пока не коснемся руками пола. Наклоняем голову, прижимаем подбородок к шее.

Устали великан и карлик, решили они отдохнуть.

Садимся по-турецки, кладем руки на затылок. Спинка ровная.

Откинув голову назад, делаем глубокий вдох, а затем наклоняемся вперед и делаем выдох.



Выпрямляем спинку, соединяем подошвы ступней ног. Руки лежат на коленях, ноги плотно прижаты к полу.

Делаем глубокий вдох, гордо распрямляем плечи и высоко поднимаем голову. На выдохе наклоняемся, стараясь коснуться ступней ног головой.

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

**Ощущения.** Кем тебе понравилось быть больше – великаном или карликом? Почему? Что ты чувствовал, когда был великаном? А карликом? Что ты чувствуешь сейчас?

**Примечание.** Каждую часть упражнения рекомендуется повторить 3–4 раза.

## ПОГРЕЕМСЯ

➔ Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что зимой мы долго гуляли по лесу и сильно замерзли. Вдруг видим – костер. Давайте погреемся около него!

Разводим руки в стороны и быстро скрещиваем их перед грудью, обнимая себя за плечи. Произносим «ух-ух» и энергично хлопаем себя ладонями по плечам.



Очень холодно зимой,  
Дует ветер ледяной.  
Мы замерзли и пора  
Нам погреться у костра.

Мы протянем две руки –  
Пусть нас греют огоньки.

Ножками потопаем,  
По плечам похлопаем.  
Гори, гори веселей,  
Ребятишек обогрей.

**Ощущения.** Какие части твоего тела замерзли? Согрелись ли они? Какое ощущение у тебя внутри?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 8–10 раз.

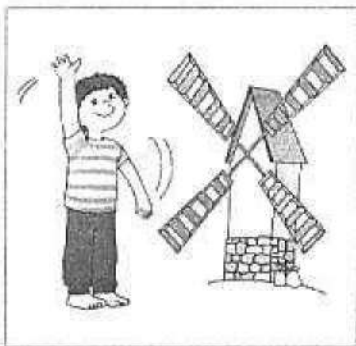
## МЕЛЬНИЦА

➔ Упражнение способствует снижению двигательного и эмоционального напряжения.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в ветряную мельницу с большими жерновами.

Поднимаем руки вверх и разводим их немного в стороны. Со звуками «ж-р-р» начинаем медленно вращать руками. Постепенно убыстряем темп звуков и движений.



Мельница, как птица,  
Крылышками машет.  
А мука струится –  
Будет хлеб и каша!  
«Ж-р-р, – запели жернова. –  
Подсыпать зерно пора!»

**Ощущения.** Какой мельницей ты был? Какие части тела были напряжены? Что ты чувствуешь сейчас?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 6–7 раз.

## КОНЫКОБЕЖЕЦ

➔ Упражнение способствует снижению двигательного и эмоционального напряжения.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим себя конькобежцами.

Складываем руки за спиной «замком», туловище немного наклоняем вперед. Подражая движениям конькобежца, со звуками «к-р-р» поочередно сгибаем правую и левую ноги, всем телом поворачиваясь в сторону согнутой ноги.



Конькобежец режет лед,  
«К-р-р, к-р-р», – конек поет.

**Ощущения.** Понравилось ли тебе быть конькобежцем? Почему? Какие части тела были напряжены? Что ты чувствуешь сейчас?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 5–6 раз.

## СЕРВИТЫЙ ЕЖИК

➔ Упражнение способствует снятию мышечных зажимов, стабилизирует состояние нервной системы.

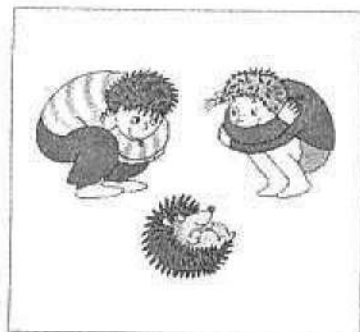
**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в ежика.

Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Вспомним, как во время опасности ежик сворачивается в клубочек.

Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола.

Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше.



Ежа руками не возьмешь –  
В клубок свернулся хитрый еж.  
Колючий очень еж на вид,  
На нас рассерженно фырчит:  
«П-ф-ф, п-ф-ф, п-ф-ф,  
Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».

**Ощущения.** Какой ты ежик? Что ты чувствовал, когда был ежиком? Почему? Какое у тебя настроение сейчас? Почему?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 3–5 раз.

## ЛЯГУШОНОК

➔ Упражнение активизирует центральную нервную систему, улучшает настроение.

**И.П.** – стоя, ноги вместе.

**Взрослый.** 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 мошकारа –  
Проглотить ее пора!»

**Ощущения.** Понравились ли тебе лягушачьи прыжки? Почему? Какие мышцы были напряжены? Сейчас они расслабились? Каким стало твое настроение?

**Примечание.** Упражнение рекомендуется повторить 3–5 раз.

## ОБЕЗЬЯНКА

➔ Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в маленькую озорную обезьянку.

У обезьянки сегодня хорошее настроение: она прыгает, бегает, танцует, смеется и даже плачет от радости. Покажите настроение обезьянки, выполняя любые действия в течение 2–3 минут.

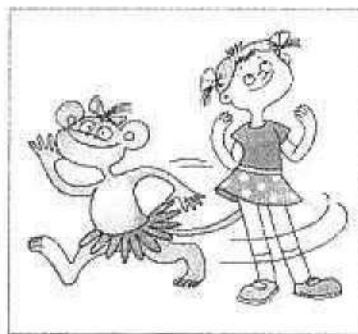
А теперь поднимем руки вверх. Напряжем их. Опустим и расслабим руки. Со звуками «хо-о, хо-о...» легонько постучим расслабленными кистями рук по всему телу в течение 1–2 минут.

Остановитесь и замрите там, где вы сейчас находитесь в той позе, в которой вы оказались. Давайте помолчим и в



течение 1–2 минут внимательно «прислушаемся» к своим ощущениям.

А наша обезьянка устала и решила отдохнуть. Садимся на колени и слегка покачиваемся из стороны в сторону. Не поворачивая головы, несколько раз водим глазами вправо-влево.



Обезьянка-озорница,  
Ей на месте не сидится!  
Скачет весело: скок-скок,  
То прыжок, то кувырок!

То танцует, то хохочет,  
Что-то рассказать нам хочет!

**Ощущения.** В какую обезьянку ты превратился? Какая часть упражнения тебе понравилась больше? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

## ГИББОН

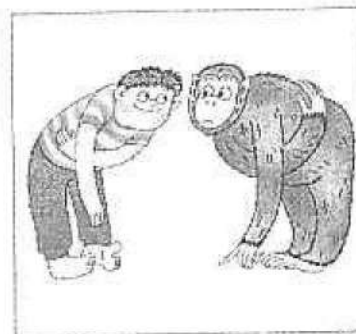
➔ Упражнение дает возможность выплеснуть негативные эмоции и снижает психоэмоциональное напряжение.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в гиббона. У этой обезьяны очень длинные передние лапы.

Не сгибая коленей, наклоняемся немного вперед. Передвигаемся вперевалочку на внешней стороне стопы. Опущенные расслабленные руки при этом безвольно раскачиваются.

Останавливаемся, медленно распрямляем спину, поднимаем голову вверх и с криками «хо-оо, о-хо-хо...» и «ух-ух...» стучим расслабленными кистями рук по всему телу.



му? Понравилось ли тебе кричать? Что ты чувствовал, когда кричал? Что ты чувствуешь сейчас?

## ЭХО В ЛЕСУ

➔ Упражнение активизирует двигательные и речевые центры мозга.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** 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.



Оказался я в лесу  
И зову своих друзей,  
Я им кричу: «Ау, ау!  
Откликайтесь поскорей!»

По лесной тропинке  
Бродит эхо-невидимка.  
Если что-то крикнут дети,  
Эхо тут же им ответит!

**Ощущения.** Что ты почувствовал, когда «заблудился в лесу»? Что ты чувствовал, когда кричал? Что ты чувствуешь сейчас? Изменилось ли твоё настроение? Как?

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

## ВСЕБАЯ ПЧЕЛКА

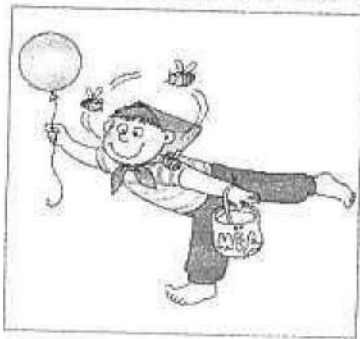
➔ Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в огромную веселую пчелу.

Делаем глубокий вдох и до полного выдоха произносим долгий звук «з-з...».

Вдруг какая-то маленькая любопытная пчелка села нам на нос. Не опуская головы, смотрим на кончик носа и направляем звук в это место. А теперь пчелка переместилась на правую руку, а затем на левую ногу и т.д.



Деловита, весела,  
За медком летит она.  
Если пчелку не пустить,  
Она может укусить.

«З-з-з», – пчела звенит  
И к цветам она летит.

**Ощущения.** Смог ли ты представить себя огромной пчелой? Что тебе мешало, а что помогало? Что ты чувствуешь сейчас?

## ЛЮБАЯ КОМАРА

➔ Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** 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 «зь-зь...», направляя звук в разные стороны и при этом меняя его громкость.

Теперь пытаемся поймать надоедливого комара: хлопаем в ладоши в тех местах, где он «пролетает».

Вот и попался комар: больше он нам не мешает!



Мы дразнили комара:  
«Зь-зь-зь!»  
Улетать ему пора:  
«Зь-зь-зь!»  
Не желал он отставать,  
Мне пришлось его поймать!

**Ощущения.** Что ты чувствовал, когда отгонял комара? Что ты чувствовал, когда ловил его? Какое настроение у тебя сейчас?

## КОБАРЬ

- ➔ Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения, улучшает настроение.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы вышли на зеленый луг косить траву. Чувствуете запах свежей травы?

«Берем косу»: отводим обе руки в левую сторону, держа их перед собой. Делаем глубокий вдох и со звуками



«ух-ух», произносимыми при каждом шаге, имитируем косьбу, широко размахивая руками из стороны в сторону.

Мы на зорьке косим луг,  
Свежий луг, росистый.  
И поет коса: «Ух – ух!»,  
Звонко, голосисто!

**Ощущения.** Много ли ты накопил травы? Какие мышцы были напряжены, когда ты «косил»? Спало ли напряжение? Какое настроение у тебя сейчас?

## СТОЛЯР

- ➔ Упражнение способствует расслаблению мышц плечевого отдела.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Чем занимается столяр и какие у него есть инструменты? Представим, что мы превратились в столяра.

Встаем около стола, немного над ним наклоняемся и со звуком «стук-стук» имитируем забивание гвоздей молотком.



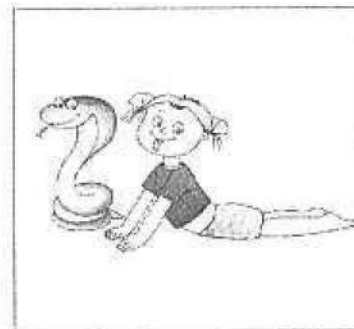
Руки столяра умелы –  
Золотые руки!  
Ладится любое дело,  
Он не знает скуки!  
Молотком стучит: «Стук-стук!»  
Гвоздикам я верный друг!»

**Ощущения.** Понравилось ли тебе быть столяром? Почему? Какие мышцы были напряжены, когда ты забивал гвозди? Спало ли напряжение? Какое у тебя настроение сейчас?

## КОБРА

- ➔ Упражнение способствует снятию мышечных зажимов; укреплению мышц языка и голосовых связок.

**И.П.** – лежа на животе. Руки вытянуты вперед. Ноги плотно сдвинуты.



**Взрослый.** Представим, что мы превратились в длинную гладкую кобру.

Опираясь на руки, медленно поднимаем голову вверх. Делаем глубокий вдох, а на выдохе показываем « жало » (язык) и произносим звук «ф-ф-ф...».



Стараемся несколько раз достать «длинным змеиным язычком» до подбородка.

Убираем язычок, делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ш-ш-ш...».

В траве ползу неслышно я,  
Шиплю: «Ши-ши, ши-ши!  
Прошу, не трогайте меня:  
Я кобра, малыши!

Есть острый у меня язык,  
И больно жалить он привык!»

**Ощущения.** Какая ты змея? Что ты чувствовал, когда был змеей? Что ты чувствуешь сейчас?

## КОТЕНОК

➔ Упражнение способствует регуляции психоэмоционального состояния.

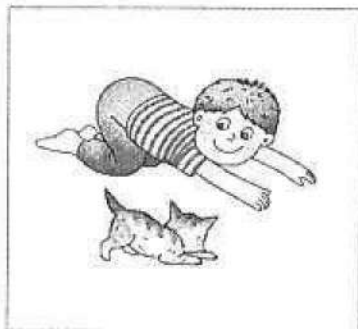
**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в котенка.

Встаем на коленки, уперевшись ладонями в пол, ловим «свой хвостик» или бумажку, громко мяукаем.

А теперь прикроем от удовольствия глаза и покажем, как котенок трется головой о руки хозяйки, мурлыча «мур-мур-мур».

При виде собаки котенок меняет позу. Твердо встаем на колени, упираясь ладонями в пол, выгибаем спину и грозно шипим «ш-ш-ш».



Я маленький котенок,  
Веселый и смешной.  
Я серенький котенок,  
Забавный, озорной.

Хозяйку я свою люблю,  
«Мур-мур», – ей песенку пою.  
Хозяйка блюдечко возьмет  
И молока в него нальет.

Хозяйку я благодарю,  
Ей «мяу» нежно говорю.  
А если встречу псину,  
Тотчас же выгну спину.

Стану я шипеть, фырчать,  
Чтоб собаку напугать!

**Ощущения.** Какой ты котенок? Что чувствовал котенок, когда мурлыкал? А когда шипел? Что ты чувствуешь сейчас?

## БЕГЕМОТ

➔ Упражнение рекомендуется повторить 5–6 раз. Способствует улучшению кровоснабжения мозга.

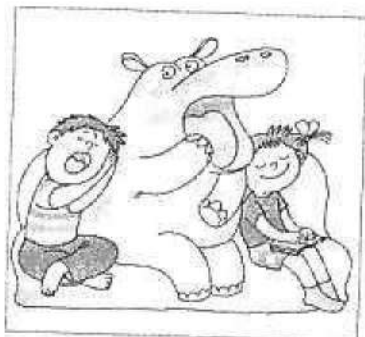
**И.П.** – сидя по-турецки.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в толстого неуклюжего бегемота.

Садимся поудобнее, расслабляем все тело и опускаем голову вниз.

Делаем глубокий вдох, а на выдохе произносим «ох-о-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!»

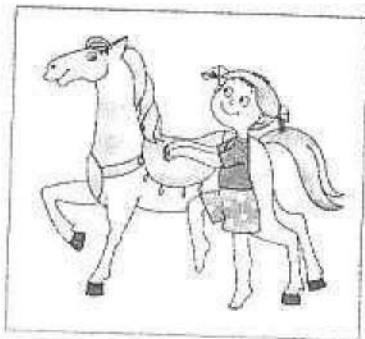
**Ощущения.** Какой ты бегемот? Понравилось ли тебе зевать, широко раскрывая рот? Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение сейчас?

## ЦИРКОВАЯ ЛОШАДКА

➔ Упражнение укрепляет мышцы языка.

**И.П.** – стоя. Руки согнуты в локтях.

**Взрослый.** Представим, что мы превратимся в цирковую лошадку.



Ходим и бегаем, высоко поднимая колени, как лошадка на арене цирка, цокая языком то громче, то тише в зависимости от скорости движения.

Я лошадка не простая,  
Я лошадка цирковая.  
Я танцую ловко –

Скок-скок-скок!  
На ногах подковки –  
Цок-цок-цок!

**Ощущения.** Какие ощущения тебе понравились? Какие мышцы напрягались во время бега? Что изменилось в твоём настроении?

## САМОЛЕТ

➔ Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

**И.П.** – стоя. Руки вытянуты в стороны.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в быстрый реактивный самолет.

Наш самолет взлетает: со звуком «у-у...» не спеша передвигаемся, поочередно поднимая при выполнении выража «руки-крылья».

Вот мы и в небе! Самолет набирает скорость: передвигаемся быстрее, чаще меняем положение «крыльев» – чем выше поднята одна из рук, тем выше произносим звук «у-у...».

Пришло время возвращаться на землю. Идем на посадку: уменьшаем скорость движения, понижая при этом звук «у-у...». Останавливаемся, опускаем «крылья».



Самолет летит, как птица,  
В синем небе серебрится.  
А мотор гудит: «У-у-у,  
Я пилоту помогу!»

**Ощущения.** Что тебе понравилось больше: взлет, полет,

посадка? Почему? Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение?

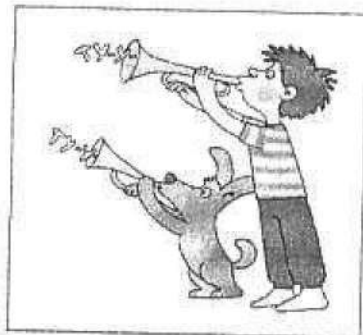
## ТРУБАЧ

➔ Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек.

**И.П.** – стоя.

**Взрослый.** Представим, что мы превратимся в веселого трубача.

«Берем» обеими руками «трубу» и «подносим» ее к губам. Имитируем игру на трубе: произносим «ту-ту» и «нажимаем» пальцами на воображаемые клавиши в течение 15–20 сек.

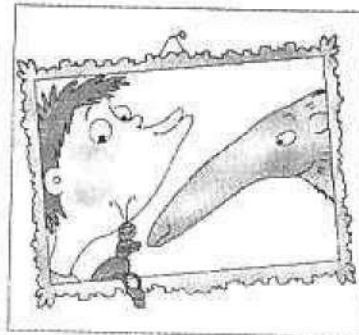


В руки взял трубач трубу,  
На трубе сыграл: «Ту-ту!»  
Весело труба поет,  
Нас она в поход зовет.

**Ощущения.** Понравилось ли тебе играть на трубе? Какие ощущения были у тебя во время «игры»? Какое у тебя настроение сейчас?

## МУРАВЬЕД

➔ Упражнение укрепляет мышцы губ.



**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в муравьеда с длинным носом.

Вытягиваем губы «трубочкой», вращаем ими по часовой стрелке, а затем против; с усилием пытаемся дотянуться ими до носа, а затем до подбородка.

«Муравьед, муравьед,  
Что же съел ты на обед?»

«Муравьями закусил –  
Сразу сотню проглотил.  
Если только захочу,  
Муравейник проглочу!»

**Ощущения.** Какой ты муравьед? Что ты чувствуешь сейчас? Изменилось ли твоё настроение? Как?

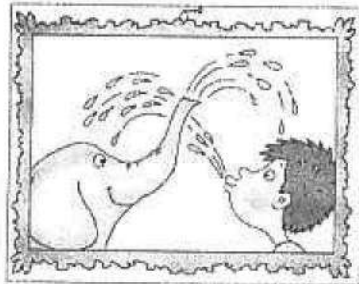
## БАФНИК

➔ Упражнение способствует укреплению лицевых мышц.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в доброго слоника, который решил умыться.

«Набираем в хобот воду»: вытягиваем вперед губы и на вдохе имитируем всасывание воды. Задерживаем на несколько секунд дыхание и на выдохе «разбрызгиваем воду», выпуская через сжатые зубы воздух.



Я сегодня не скучал:  
В хобот я воды набрал.  
Если только захочу –  
Всех водою окачу!

**Ощущения.** Какой ты слоник? Какие ощущения тебе запомнились? Что ты чувствуешь сейчас?

## ВОРОБЕЙ

➔ Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения.

**И.П.** – стоя на носочках. Руки слегка расставлены в стороны.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в воробушка, который ищет крошки и зернышки.

Произносим «чик-чирик» и легко прыгаем на носочках, продвигаясь вперед. Руками-крылышками поддерживаем положение тела.



46

«Воробьишка-воробей,  
Спой мне песенку скорей!»

«Чик-чирик, чик-чирик!  
К этой песне я привык.

Эту песенку мою  
Во дворе с утра пою.  
Всем жильцам большого дома  
Песенка моя знакома.

Если слышится она,  
Скоро к нам придет весна!»

**Ощущения.** Какой ты воробей? Какие мышцы были напряжены во время прыжков? Какое у тебя настроение сейчас?

## ВОРОНА

➔ Упражнение укрепляет мышцы шеи и языка.

**И.П.** – стоя. Руки слегка расставлены в стороны.

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в ворону.

Села ворона на забор, гордо приподняла голову и решила спеть всем свою прекрасную воронью песню. Произносим «кар-кар» и 5–6 раз поворачиваем голову вверх-вниз, вправо-влево.

Так громко каркала ворона, так ей хотелось, чтобы все ус-



47



лышали ее песню, что совсем охрипла. Широко беззвучно открываем рот 5–6 раз, словно пытаясь произнести «кар-кар».

Кричит ворона: «Кар-кар-кар!  
Может, где-нибудь пожар?»  
«Чтобы не было беды,  
Нужно принести воды!»

Кричит ворона: «Кар-кар-кар!  
Скорей спешите на пожар!»  
Ворона так кричала,  
Что голос потеряла!

**Ощущения.** Какая ты ворона? Что ты чувствовал, когда был вороной? Какое настроение у тебя сейчас?

## ФИЛИН И СОВА

➔ Упражнение укрепляет мышцы шеи, языка и губ.

**И.П.** – стоя. Руки слегка расставлены в стороны.

**Взрослый.** В одной лесной чаще живут филин и сова, которые очень любят ходить друг к другу в гости.

Представим, что мы превратились в филина, который сидит на суку и зовет в гости сову. Резко поворачиваем из стороны в сторону голову, произнося низко отрывисто «ух-ух-ух».

Вот прилетела сова: плавно поворачиваем из стороны в сторону голову, произнося более высоко «ху-ху-ху».



Сидит филин на суку,  
Филин стонет: «Ух-ху-ху!»  
Узнаю тебя, сова,  
Пребольшая голова,

Сидишь тоже на суку  
И кричишь: «Ху-ху, ху-ху!»

**Ощущения.** Кем тебе понравилось быть больше – совой или филином? Почему? Что ты чувствовал, когда был филином? А когда был совой? Какое настроение у тебя сейчас?

## ВЕСЕЛЫЕ ПЛАКАЛЬЩИКИ

➔ Упражнение способствует снятию напряжения, улучшает вентиляцию легких.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Почему маленькие обезьянки плачут? Да они просто не поделили между собой банан! Давайте поможем им плакать, чтобы обида поскорее прошла.

Приподнимаем голову, нахмуриваем брови, уголки губ опускаем вниз. Громко всхлипываем – делаем несколько

коротких вдохов без выдоха, сопровождая их резкими прерывистыми движениями плеч и легкими потираниями глаз кулачками.

«Обезьян ты нынче видел?  
Кто, скажи мне, их обидел?  
Отчего они не скачут?»



«Две глупышки-обезьяны  
Подрались из-за банана  
Разделить фрукт не сумели –  
Оттого банан не съели!»

**Ощущения.** Понравилось ли тебе так плакать? Почему? Как изменилось твоё настроение? Что ты чувствуешь сейчас?

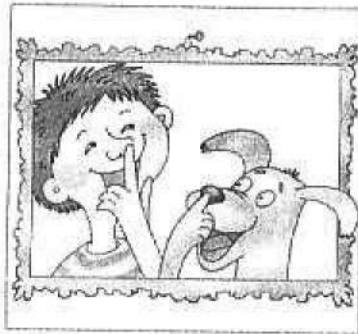
## СМЕШИНКА

➔ Упражнение способствует развитию лицевых мышц, снижению психоэмоционального напряжения.

**И.П.** – произвольное.

**Взрослый.** Представим, что нам в рот залетела самая настоящая смешинка, и нам всем вдруг стало весело-весело.

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», «хуху-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!»  
Я хихикаю: «Хе-хе!»  
У меня на языке

Тает, словно льдинка,  
Вкусная смешинка!

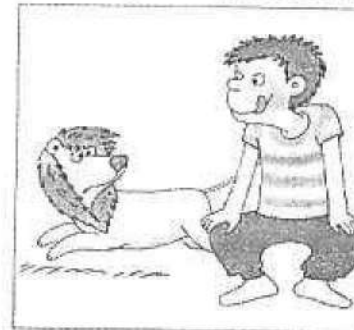
**Ощущения.** Понравилось ли тебе смеяться? Какой смех понравился тебе больше всего? Что ты чувствуешь сейчас?

## ЛЕВУШКА

➔ Упражнение укрепляет мышцы гортани; полезно при воспалительных заболеваниях горла.

**И.П.** – сидя на пятках. Ладони – на коленях.

**Взрослый.** 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. Располагаем язык между верхними зубами и губой и облизываем зубы.

Наконец-то лев увидел добычу! Он меняет позу: приподнимаемся на коленях, поднимаем руки с растопыренными пальцами, высовываем язык и рычим сначала громко и протяжно, а затем – тихо, почти беззвучно.

Лев выходит на охоту:  
Ночью медленно крадетсЯ.  
Очень есть ему охота,  
Кто на ужин попадетсЯ?

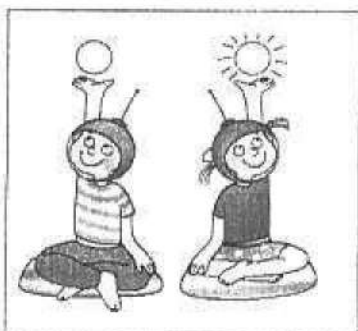
**Ощущения.** Какой ты лев? Понравилось ли тебе рычать? Почему? Какое у тебя настроение сейчас?

## ПОКОРИТЕЛИ КОСМОСА

➔ Упражнение способствует снижению психоэмоционального напряжения, укреплению голосовых связок.

**И.П.** – сидя по-турецки.

**Взрослый.** Представим себя космонавтами, которым предстоит отправиться в космос.



Приготовьтесь к полету: сделайте глубокий вдох и выдох, расслабьтесь.

Сначала мы отправимся на Луну. Сгибаем левую руку в локте, ладонь раскрыта и делаем глубокий вдох. На выдохе со звуком «а-а-...» медленно поднимаем вверх до предела руку с раскрытой ладонью.

Вот и достигли мы Луны, возвращаемся на Землю: медленно опускаем руку с раскрытой ладонью вниз и кладем ее на колено.

А теперь мы полетим на Солнце. Сгибаем правую руку в локте, ладонь раскрыта и делаем глубокий вдох. На выдохе с громким звуком «а-а-...» медленно поднимаем вверх до предела руку с раскрытой ладонью, а затем возвращаемся на Землю – медленно опускаем руку раскрытой ладонью вниз и кладем ее на колено.

Ребята, нас пригласили к себе в гости инопланетяне, живущие далеко-далеко от Земли. Давайте навестим их!

Сгибаем руки в локтях, ладони раскрыты. Делаем глубокий вдох. На выдохе с постепенно нарастающим звуком «а-а-...» медленно поднимаем вверх до предела руки с раскрытыми ладонями, а затем возвращаемся на Землю – медленно опускаем руки с раскрытыми ладонями вниз.

Мы станем космонавтами,  
Мы станем астронавтами.  
Поднимем руку вверх одну  
И полетим мы на Луну!

И в гостях мы побывали  
У инопланетян,  
Потом к себе позвали  
Пришельцев звездных к нам!

**Ощущения.** Что ты чувствовал до и после полета? Какой полет тебе понравился больше всего? Какое у тебя настроение сейчас? Чувствуешь ли ты легкость, радость?

## ВОЛШЕБНЫЙ НАЛИТОК

➔ Упражнение способствует улучшению психоэмоционального состояния; улучшает вентиляцию легких.

**И.П.** – сидя по-турецки.

Перед детьми ставятся бокалы с водой (температура – 36–38°C).

**Взрослый.** Представим, что мы превратились в добрых волшебников.

Закройте на несколько секунд глаза, расслабьтесь и представьте, какие добрые дела вы хотели бы совершить.

Откройте глаза и все вместе произнесите «волшебные» слова:



Вот волшебная водица,  
В солнечных лучах искрится,  
Она сладкая, как мед,  
Она радость нам несет!

Будем мы водицу пить,  
Станем всех вокруг любить,  
Станем лучше и добрей.  
Волшебство таится в ней!

В этой сказочной водице,  
Что на солнце серебрится!

Делая пассивные движения над бокалами с водой, произнесите «заклинание»: «Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров».

А теперь отпейте немного «волшебной» водички и хорошенько прополощите ею полость рта. После этого поднимите голову вверх и со звуком «а-а-а...» прополощите горло, после чего проглотите ее.

**Ощущения.** Какой стала «волшебная» водичка? Какой у нее вкус, запах? Что ты сейчас чувствуешь?

## СОВЕРШАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ВЫХАНИЕ И ЗВУК .....	5
Звук А .....	6
Звук И .....	6
Звук О .....	7
Звук У .....	7
Звук Ы .....	8
Звук Э .....	8
Звук Я [ЙА] .....	9
Звук М .....	9
Звук О-У-М .....	10
Звук Н .....	10
Звук Н-А-М .....	11
Звук В .....	11
Звук Ч .....	11
ВЫХАНИЕ, ЗВУК И ОБРАЗ .....	12
Малютка .....	15
Трактор .....	14
Колечко .....	14
Стрельба .....	15
Фейерверк .....	16
Зевота .....	16
Упрямые ослики .....	17
Плаксы .....	18
Гудок парохода .....	19
Гудок паровоза .....	20
Гуси-лебеди летят .....	21
Лебединый клин .....	21
Аист .....	22
Гусь .....	23
Настольные часы .....	23



Будильник .....	24
Маятник .....	25
Дровосек .....	26
Большой и маленький .....	27
Великан и карлик .....	28
Погреемся .....	29
Мельница .....	30
Конькобежец .....	31
Сердитый ежик .....	31
Лягушонок .....	32
Обезьянка .....	33
Гиббон .....	34
Эхо в лесу .....	35
Веселая пчелка .....	36
Ловля комара .....	37
Косарь .....	38
Столяр .....	38
Кобра .....	39
Котенок .....	40
Бегемот .....	41
Цирковая лошадка .....	42
Самолет .....	43
Трубач .....	44
Муравьед .....	45
Слоник .....	45
Воробей .....	46
Ворона .....	47
Филин и сова .....	48
Веселые плакальщики .....	49
Смешинка .....	50
Левушка .....	51
Покорители космоса .....	52
Волшебный напиток .....	53

Серия «Педагогика оздоровления»

**НЕСТЕРЮК Татьяна Владимировна**

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

Ответственный за выпуск – М. Вишневецкая  
 Редакторы – Е. Алифанова, Т. Сазонова  
 Корректор – А. Сурженко  
 Оригинал-макет – Е. Капнулина  
 Художник – И. Махова  
 Обложка – Д. Морозова

ООО Издательство «Книголюб»  
 109544, г. Москва, ул. Рабочая, д. 93, стр. 2  
 Тел.: (495) 950-57-08  
 E-mail: mb@knigolub.ru  
 www.knigolub.ru

Подписано в печать 01.10.07. Формат 60х90/16. Печать офсетная.  
 Бумага офсетная. Объем – 3,5 печ. л. Тираж 1000 экз.  
 Заказ № 1451.

Отпечатано в соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в  
 ОАО «Домодедовская типография»  
 г. Домодедово, Каширское шоссе, д. 4, корп. 1

**Уважаемые педагоги и родители!**

Предлагаем Вашему вниманию

**новую серию**

**«Педагогика оздоровления»**

В эту серию включены пособия

**Т.В. Нестерюк:**

Психосоматическая гимнастика

Игровой самомассаж

Дыхательная и звуковая гимнастика

Гимнастика для спины

Гимнастика для ног

Гимнастика для рук

«Эмоциональная» гимнастика

и другие



ISBN 075-000444-01-6



9 780750 000444