Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №14 «Солнышко»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ №3

ПРОЕКТ

«УЧИМСЯ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО»

Подготовили воспитатели:

Храмцова И.С.

Щукина В.Н.

Ковдор

2019

Тема проекта: «Учимся дышать правильно»

Тип проекта: краткосрочный

Вид проекта: познавательно - оздоровительный

Срок реализации проекта: с 01.11.2019 -29.11.2019г

Участники проекта: педагоги, дети средней группы, родители

Введение.

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития, в частности и на состояние здоровья в целом.Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов. Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.

Актуальность

А.Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Дыхание – наиболее совершенный, простой и доступный инструмент, способный улучшить наше состояние здоровья и способствовать правильному произношению звуков. Существует прямая связь между дыханием и здоровьем, между произношением звуков и дыханием. Неправильное физиологическое дыхание может вызвать болезни или привести к другим проблемам со здоровьем, неправильное речевое дыхание вызывает нарушение произношения всех групп звуков. Научившись же правильно дышать, мы можем оказать быстрое и глубокое воздействие на своё умственное, эмоциональное и физическое состояние. Это позволит нашему телу и духу находиться в бодром состоянии. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержки громкости голоса, чёткого соблюдения пауз, сохранение плавности речи и интонационной выразительности.

Дыхательные упражнения способствуют увеличению объема дыхания, нормализации его ритма, выработке плавного, длительного, экономного выдоха. Кроме того, дыхательные упражнения не только влияют на формирование правильного речевого дыхания, но и помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки. Правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Поэтому организованная своевременная работа по улучшению здоровья детей посредством применения дыхательной гимнастики, становится крайне необходимой и важной.

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание.

2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
4. Гимнастика доступна всем людям.
5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки).
6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

Проблема:

- частая заболеваемость детей;
- отсутствие у детей мотивации сохранения и укрепления собственного здоровья;

- отсутствие понятия у детей о необходимости правильно дышать для сохранения своего здоровья;
- недостаточная информированность родителей по вопросам детского оздоровления.

Предполагаемые итоги реализации проекта:

1. Постепенное снижение уровня заболеваемости детей дошкольного возраста и повышение уровня здоровья детей;
2. Овладение детьми знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье;
3. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

4. Обогащение развивающей среды атрибутами для проведения дыхательных упражнений.

Разработка проекта:

1. Провести анкетирование родителей для выявления компетенции родителей в вопросах ЗОЖ.
2. Подобрать игры и упражнения, способствующие развитию дыхательной системы и профилактике болезней дыхательных путей.
3. Подготовить атрибуты для проведения дыхательных упражнений в игровой форме.

4. Подготовить информацию для родителей по данной теме.
5. Приобщить родителей к реализации проекта.

Цель:

Обучение детей правильному дыханию

Задачи:

1. Ознакомиться с литературой на тему оздоровления дошкольников при помощи дыхательной гимнастики.
2. Развитие осознанного интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
3. Поэтапное овладение детьми и их родителями (по принципу нарастающего интереса) основам «правильного» дыхания;
4. Овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;
5. Создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности;

Образовательная область: физическое развитие
Области интеграции: речевое, социально-коммуникативное, познавательное и художественно-эстетическое развитие

Формы реализации проекта:

Организационно-подготовительный:

– Определение целей и задач проекта.
– Составление плана работы.
– Вовлечение всех участников в план совместной реализации проекта по укреплению здоровья детей.
– Изучение методической литературы.
– Приобретение и изготовление необходимого оборудования.
– Подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей.
– Разработка наглядной информации для родителей «Дышим правильно, красиво», «Как мы дышим», «Комплекс дыхательной гимнастики для занятий дома»

– Создание картотеки дыхательных упражнений.
– Разработка конспектов бесед, НОД, мастер –класса.

Основной:

с детьми:

-Беседы «Как мы дышим» (вводная); «Что такое здоровье, что такое болезнь?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»,
- Объяснение
- Показ

- Чтение стихотворений, отгадывание загадок, разучивание считалки, пословиц, поговорок

- Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.
- Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты.
- Непосредственно – образовательная деятельность: «Для чего нужен нос?»

с родителями:

- анкетирование;

– Консультации: «Что такое дыхательная гимнастика?», «Как научиться правильно дышать?», памятки, буклеты «Дыхательная гимнастика»

- показ;
- объяснение;
- мастер – класс (изготовление нетрадиционного оборудования)

Заключительный:

- Мастер-класс совместно с родителями по изготовлению нетрадиционного оборудования по дыханию.
- Выставка пособий.
- Представление нестандартных пособий по дыхательной гимнастике
- Презентация проекта для педагогов и родителей «Учимся правильно дышать».

Ожидаемые результаты:

 Изменение отношения детей к сохранению своего здоровья.
 Закрепление у детей навыка дифференциации носового и ротового дыхания, эффективного использования речевого дыхания; обучение детей технике диафрагмально-релаксационного дыхания.

 Сформированность у родителей представлений об особенностях правильного дыхания, влиянии его на общее состояние здоровья детей.

 Получение родителями практического опыта по использованию игр и упражнений, направленных на развитие физиологического и речевого дыхания. Осознание родителями значимости дыхательной гимнастики в оздоровлении детей дошкольного возраста.

 Расширение взаимодействия дошкольного учреждения и семьи по познавательному и физическому развитию детей через приобщение к здоровому образу жизни.

 Пополнение развивающей среды группы играми и пособиями по развитию речевого и физиологического дыхания детей.

Ресурсное обеспечение:

Воронина Л.П. «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»

Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

Новотворцева Н.В. «Речевая гимнастика для дошкольников».

Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

Щетинин Н.М. « Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».

Яковлева Л. , Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14-20.

Приложение 1

Сказка «Вдох и выдох»

Однажды человек вдохнул носом воздух. Воздух начал двигаться по трубочкам, а потом попал в мешочки – легкие. Из мешочков - легких воздух покатился на красных кружочках по всему человеку и добрался до сердца, до рук, до ног, до спины. И еще долго-долго он катался по разным дорожкам и тропинкам. И замарался. Увидело сердце, каким грязным стал воздух, и стало выгонять его из человека. Воздух испугался и стал убегать. Он так торопился выскочить снова через нос человека, что застрял . Но тут грязный воздух увидел открытую дверку – рот человека и быстро в него вылетел. Вот так получился вдох и выдох.

Вопросы:Понравилась сказка? Как называется сказка? Какой воздух вдохнул носом человек? Почему воздух замарался? Как человек выдохнул воздух?

Чтобы выдохнуть весь грязный воздух, нужна помощь живота. Проводим дыхательную гимнастику «Воздушный шарик».

Ю. Прокопович «Зачем носик малышам? »

Есть прямые носики,
Есть носики-курносики…
Очень нужен всякий нос,
Раз уж он к лицу прирос.
Жарким летом на лужочке
Носик нюхает цветочки.
На полянке – землянику,
В грядке – спелую клубнику.
В огороде чует нос,
Где чеснок и лук подрос.
В даче, может так случиться,
Носик тоже пригодится,
Он найдёт в шкафу варенье,
Где конфеты и печенье,
Где в буфете шоколадки
Или сок в бутылке сладкий…
Апельсины кто принес?
Всё пронюхает ваш нос!

Л. Деляну «Носовой платок»

Мальчугану скоро шесть.
У него карманы есть,
А добра в карманах этих.
И не счесть!
Там — конфетные бумажки,
Пряжки, пробки, деревяшки,
Гвозди, пуговки, катушки,
Старый ключ от кладовушки -
Всякой всячины полно,
Но! В двух карманах паренька
Нету места для платка!
Так и ходит озорник:
Носом — шмыг,
Носом — шмыг,
То и дело: носом — шмыг!

ДЯДЯ ЁЖ Сергей БАГНЮК

Кто там фыркает ноздрями,
Пробираясь меж кустами?Фыр-фыр-фыр, чух-чух-чух,
Воздух НОСОМ нюх, нюх, нюх?
Слышен тихий топот ножек,
Кто там бродит? Дядя ёжик!
Здравствуй, добрый дядя ёж,
Ты на щёточку похож,
Расскажи нам дядя ёж,
Ты, куда сейчас идёшь?
Но лишь фыркнул ёж в ответ.
Что ж, большой видать секрет.

. НОС Инна ИЩУК

Нос – полезнейшая штука,
Не грозит нам с носом скука.
Можно мерить НОС в длину,
Высоту и ширину.
На носу носить очки
И кричать вовсю: “Апчхи”,
Нос показывать в окошке
Старшекласснику Сережке.
Носом в джем случайно влезтьИ полбанки сразу съесть.
А потом водить за нос
Папу с мамою всерьёз.
И держать по ветру нос,
Как на палубе матрос.

МОРОЗНАЯ СЧИТАЛКА.

Начинается считалка:
Ветер зиму нам принёс.
А морозу нам не жалко,
Прячь скорее в шарф свой нос.
Кто свой нос ещё не спрятал,
Тот замёрзнуть обречён.
Чтобы НОС твой не заплакал,
Выходи из круга вон.

НОСИК ПЛАЧЕТ Натали САМОНИЙ.

Носик плачет – простудился,
Я его не доглядел:
Если носик раскраснелся –
Значит, носик заболел.
Сам лечить его не стану.
Попрошу об этом маму.Носик капельки попьёт –
Насморк быстренько пройдёт;
А пока дружочек –
Получи платочек!

С. Нечипоренко «У кого длиннее нос»

Задал папа мне вопрос:
У кого длиннее нос?
У тапира, муравьеда,
Утконоса, у моржа,
Ламантина, осоеда,
А быть может, у ежа.Книжку взял я
С книжной полки
И раскрыл ее, там волки,
Слон, тапир и муравьед,
Утконос и осоед,
Ламантин, усатый морж,
А в конце колючий еж.
Посмотрел я на картинки
И ответил без запинки.
Даже папа во весь рост
Меньше, чем слоновий нос.

Загадки про нос

Вот гора, а у горы —
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит:
То заходит, то выходит.

Есть всегда у людей
Есть всегда у кораблей.

За поляною — гора,
Под горою есть дыра,
А в горе — две печки
День и ночь жарою пышут,
То сопят, то ровно дышат.
Что же это за гора?
Дать ответ тебе пора!

Стоит домик на поляне,
Кто на этот домик глянет,
Тот окошки разглядит:
Два окошка, в них темно,
В доме спать легли давно.

У Петьки — картошкой,
У Марьюшки — уточкой.
На лице он выдаётся,
Не в свои дела суётся,
Но сопеть и нюхать тоже
С удовольствием он может.

Приложение 2

Конспект занятия «Для чего нужен нос»

Цель: подведение детей к выводу, что дыхание - основа жизни.
Задачи:1.О.О. «Познавательное развитие»: Расширить знания детей об органе чувств (обонянии); объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении; закрепить знания детей о том, что вдох делается носом(через нос воздух увлажняется, согревается и очищается).
2.О.О. « Физическое развитие»: Создать у детей представления о здоровом образе жизни, улучшить функции внешнего дыхания.
3.О.О. «Речевое развитие»: развивать у детей умение отвечать на вопросы, поддерживать беседу, пополнять словарный запас.
Материал:

Мешочек,Чеснок, лук, апельсиновая корка, лавровый лист,
Поднос,
Воздушные шары,
Трубочки для коктейля,
Зеркало
Магнитофон, музыкальная запись для дыхательной гимнастики.

Ход занятия. - Дети, послушайте загадку, попробуйте её отгадать.«В этих норах воздух бродит, то выходит, то заходит? »(Ответы детей.)- Правильно нос.- Дети, скажите, пожалуйста, для чего нужен нос?(Ответы детей.)- Правильно, нос - это наш помощник. Носом мы дышим, нос очищает воздух от пыли, носом мы чувствуем разные запахи. Это наш орган чувств. Как он называется?(Ответы детей.)Необходимо помнить важное правило - всегда дышать носом.- А кто из вас ответит почему мы чихаем?(Ответы детей.)

- Правильно, в дыхательных путях скапливаются вредные частицы, которые раздражают дыхательный аппарат, и организм стремится избавиться от них.
Но при чихании необходимо прикрывать нос носовым платком, чтобы своими микробами не заразить тех, кто находится рядом. Очень неприятно, когда человек не следит за своим носом и на использует вовремя носовой платок.

Послушайте стихотворение про такого мальчика.
Мальчугану скоро шесть.
У него карманы есть,
А добра в карманах этих.
И не счесть!
Там — конфетные бумажки,
Пряжки, пробки, деревяшки,
Гвозди, пуговки, катушки,
Старый ключ от кладовушки -
Всякой всячины полно,
Но! В двух карманах паренька
Нету места для платка!

Так и ходит озорник:
Носом — шмыг,
Носом — шмыг,
То и дело: носом — шмыг! **Л. Деляну**

В нашей группе таких детей нет.
- Дети, какие вы знаете правила, чтобы дышать лучше?
(Ответы детей: при дыхании не поднимать плечи, активно использовать живот.)

- А теперь я предлагаю вам подойти к ковру, лечь на спину, расслабиться, закрыть глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка… Нежный аромат цветка… Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом… Кожей ног, живота, рук, головы.вдох - выдох, вдох - выдох. Вы отлично отдохнули, организм зарядился энергией. Я считаю до 5, на счете 5 - открывайте глаза: 1, 2, 3, 4, 5 - глаза открываются. Вы ощутили свежесть в теле, бодрость. Хорошее настроение.
- Сейчас каждому из вас дам воздушный шарик, вы, пожалуйста, наполните его воздухом (дети надувают шары).
- Скажите, что внутри шара? (Ответы детей: воздух).
- А мы его видим? (Ответы детей: нет, воздух невидимый)
- Потрите шар ладошкой, надавите на шар.
- Какой шар? (Ответы детей: упругий).
- Какой воздух в шарике? (Ответы детей: грязный).
- Дети выпустите воздух из шарика, положите шары на поднос.
- А теперь подойдите к столу, каждый из вас сейчас возьмет стаканчик с водой и трубочку, часть трубочки опущена в воду, возьмите трубочку в рот и сделайте выдох. Мы видим с вами пузырьки воздуха.
- Хорошо, поставьте чашечку на поднос, молодцы.
- Дети, скажите, пожалуйста, когда мы дышим? (Ответы детей).
- Правильно, мы дышим постоянно: когда играем, рисуем, двигаемся.

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

- Наш нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе: газ, химические запахи, запах гари при пожаре. Как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос. Человек способен различать много различных запахов.
- Скажите, для чего мы проветриваем группу? (Ответы детей).
- Правильно, чтобы дышать свежим воздухом.
- Где легче дышать в городе или лесу? (Ответы детей).
- Конечно в лесу, т. к. там много деревьев, кустарников, они выделяют много кислорода.
- Перед занятием мы проветрили группу, у нас свежий воздух и я приглашаю вас на «дыхательную гимнастику».
Дыхательная гимнастика.

1. «Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

2. «Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

- Молодцы, хорошо выполнили дыхательную гимнастику.
А сейчас мы поиграем в игру «Узнай по запаху». Садитесь за столы. Перед каждым из вас я положу плотный мешочек, внутри которого что-то лежит. Вам нужно закрыть глаза, а носом определить, что лежит в мешочке. Чтобы почувствовать, что лежит в мешочке необходимо сделать вдох. Давайте проверим, правильно ли ваши помощники определили, что лежит в мешочках. (Дети сами проверяют, как они справились с заданием)
- Дети, вы теперь знаете, что благодаря дыханию мы живем, говорим, двигаемся. Давайте попробуем соединить дыхание и движение, поиграем в игру.
- Мы будем увеличивать скорость, подражая движущемуся паровозу, разгоним его, а затем, замедлим движение и остановимся. Начали.

Я могу дышать как паровоз: чух, чух, чух,
Я пыхчу, пыхчу под звук колес: чух, чух, чух,
Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу: чух, чух, чух,
Развить дыхание хочу: чух, чух, чух, чух.
- Молодцы, хорошо выполнили задание.

- По носу можно определить характер человека: возьмите зеркала и рассмотрите свои носики.
- Если длинный нос — человек любопытный, большой нос - человек веселый, нос, загибающий немного вниз с горбинкой — человек любопытный.
Я думаю, все поняли, какую важную роль в жизни человека играет нос.

Приложение 3

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«Маятник» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Охота» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

«Шарик» - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.

«Каша» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«Ворона» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!

«Покатай карандаш» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Дровосек» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

«Сбор урожая» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Комарик» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«Сыграем на гармошке» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

«Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

«Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».