

Оздоровительные занятия по программе М. Л. Лазарева «Здравствуй» построены на идеях науки о здоровье – валеологии (от лат. «валео» - здравствовать). Один из методов: эмоционально-дыхательный тренинг в процессе вокально-речевой деятельности.

Играйте с малышом всего несколько минут. После еды – не раньше, чем через 20 минут. В упражнениях производится вдох короткий резкий носом. Выдох удлиняется.



При насморке:

Закройте глаза, раскиньте руки и пойте как **самолёт**, который находится далеко, произносите звук **«В»**. Самолет приближается – звук становится громче, звучит так громко, что стены трясутся. Самолёт улетает – звук затихает.

Болит горло:

Воспроизведём звук летящего комара: **«з-з»**. Приложите ладонь к горлу. Чувствуете вибрации? Комарик летит – звук тянется долго. Комарики «кусаются» - короткие звуки на одном выдохе.



Укрепляем грудную клетку:

Разводим руки в стороны, имитируя расправление крыльев жука и, произнося звук: **«ж-ж-ж»** - жучок взлетает. Постепенно следует поднимать руки вверх и повышать силу голоса.



Расслабление:

Давайте представим себя на берегу моря...

Слышите, как набегаёт волна: то громко, то тихо произносите звук **«с-с-с»**.

