

Домашнее задание к уроку #1

Все упражнения носят исключительно рекомендательный характер. Если ребёнок сопротивляется - не настаивайте. Подберите более подходящий момент и предложите сыграть снова.

Лайфхак: предлагайте сыграть в игру и одновременно включайте любимую песенку или пьесу ребёнка (из сказки или мультфильма). Тогда все задания будут выполняться охотнее и без возражений.

Постепенно переходите к музыкальным фрагментам популярной классической музыки, к произведениям Баха, Вивальди, Моцарта, Грига, Чайковского.

1. Утром во время зарядки подойти к окну и поприветствовать солнце.

Протянуть ладони к солнцу, «собрать» его солнечный свет и «умыться».

2. Повторить фразу из игры: «Солнце шлёт нам свой привет, улыбнёмся мы в ответ. Губки в поцелуе тянем, улыбнёмся и потянем». Помахать солнцу, растягивать губы в улыбке и собирать их в поцелуе 2-3 раза.

3. Поблагодарить солнце.

4. Читать вслух рассказ В.Бианки «Кто чем поёт?».

Для малышей 3-4 лет можно упростить текст самостоятельно или читать частями. С детьми 5-8 лет читать целиком и обсуждать прочитанное.

5. Игры с дыханием: надувать шарик, мыльные пузыри, игрушку-вертушку.

6. Играть в игру «Не дай пёрышку упасть». Под приятную любимую музыку дуть на легкое пёрышко (например, из подушки) и стараться удержать его от падения на пол, пока звучит музыка.

7. Игры с пламенем свечи. Дуть аккуратно и медленно, чтобы свеча не погасла. Дуть мощно и резко, чтобы свеча погасла сразу.

8. Игра «Ныряем на глубину». Представить, что погружаемся на дно океана. Надеть плавательные маску или очки, зажать нос (если маска, то прикрывать рот ладонью) и не дышать. Начать с 1 и 2 счетов, показывая на пальцах. Для детей 3-4 лет счёт на пальцах показывает взрослый, постепенно увеличивая количество счетов. 5-8 лет - ребёнок сам зажимает нос левой рукой, правой показывает счёт на пальцах правой руки. Поменять руки.

Для полноты ощущений игру можно перенести в ванную комнату.

8.1 Усложнение 1. Увеличивать счёт и менять руки. От 1 до 5 правая рука показывает счёт/левая зажимает нос. На счёт от 6 до 10 левая показывает счёт/правая зажимает нос.

8.2 Усложнение 2. Включить любимую ритмичную музыку в среднем темпе и стараться выполнять пункт 7 в ритме и темпе музыки. Когда все получается без ошибок, можно подбирать музыку в быстром темпе.

Упражнения 6, 7 и 8 сочетают в себе дыхательную гимнастику (система Н.Амосова) и кинезиологический принцип, поэтому очень полезны. Если выберете подходящую весёлую музыку и пригласите в игру друзей, то юмор и хорошее настроение вам обеспечены.

9. Игра «Покорми козлят» (на запоминание последовательности цветов и звуков)

Распечатать на плотной бумаге и вырезать 7 козлят. (Файл «kozlyata.pdf») Возможно, детям до 6 лет понадобится помощь взрослого. Вырезать отверстие в области рта у всех 7 козлят. Вырезать капусту. Смешать все кочаны в одну кучу.

Далее два варианта.

1. Более простой и быстрый, чтобы сразу начать играть: приготовить 7 блюдце или мисок/пиал, положить на них козлят в порядке сочетания цветов радуги и «покормить» каждого капустой, совпадающей по цвету с одеждой козлёнка.

2. Более долгий вариант, чтобы сделать игру полноценной и играть снова и снова.

Приготовить 7 коробочек одинакового размера, в крышках вырезать отверстия (под рот) и наклеить на них козлят.

Далее также выстроить коробочки по порядку цветового спектра и «покормить» капустой каждого козлёнка, попутно отмечая количество кочанов.

Весёлые классические пьесы для упражнений:

1. И.С. Бах «Шутка»
2. А. Вивальди «Времена года. Весна»
3. Дж. Россини Увертюра к опере «Вильгельм Тель»
4. В.А. Моцарт «Маленькая ночная серенада»
5. П.И. Чайковский Марш из балета «Щелкунчик»

Желаю вам удачи и успехов!

*Всегда Ваша,
Режина Бурносова*