

Дыхательная гимнастика



Подготовила:
Учитель - логопед
Гаева Наталья Николаевна

Правильное дыхание очень важно для развития речи, оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

КАША КИПТИТ

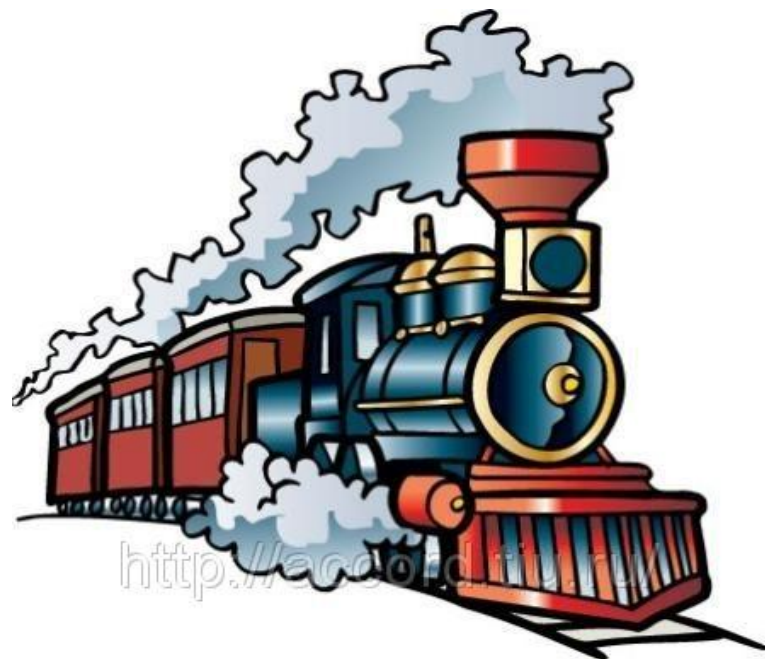


**Мы на завтраке сидим,
Кашу пшенную едим.**

**Сидя, одна рука лежит на животе,
другая—на груди. Втягивая живот
вдох, выпячивая живот — выдох.
Выдыхая, громко произносить «ф-ф-
ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.**

ПАРОВОЗИК

**Солнышко светит,
облака плывут,
паровозик едет ■
«чух-чух-чух-чух-чух».**



**Ходить по комнате, делая
попеременные движения руками и
приговаривая «чух-чух-чух».
Повторять в течение 20—30 секунд.**

НАСОС

**Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.**

Встать прямо, ноги вместе,
руки опущены. Вдох, затем
наклон туловища в сторону—выдох,
руки скользят вдоль туловища,
при этом громко произносить «с-с-с-с-с».
Повторить 6—8 наклонов в каждую
сторону.



РЕГУЛИРОВЩИК

Верный путь он нам покажет
Повороты все укажет.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч,
одна рука поднята вверх, другая
отведена в сторону.

Вдох носом,
затем поменять положение рук и во
время удлиненного выдоха
произносить «р-р-р-р-р».
Повторить 5—6 раз.

