

# 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

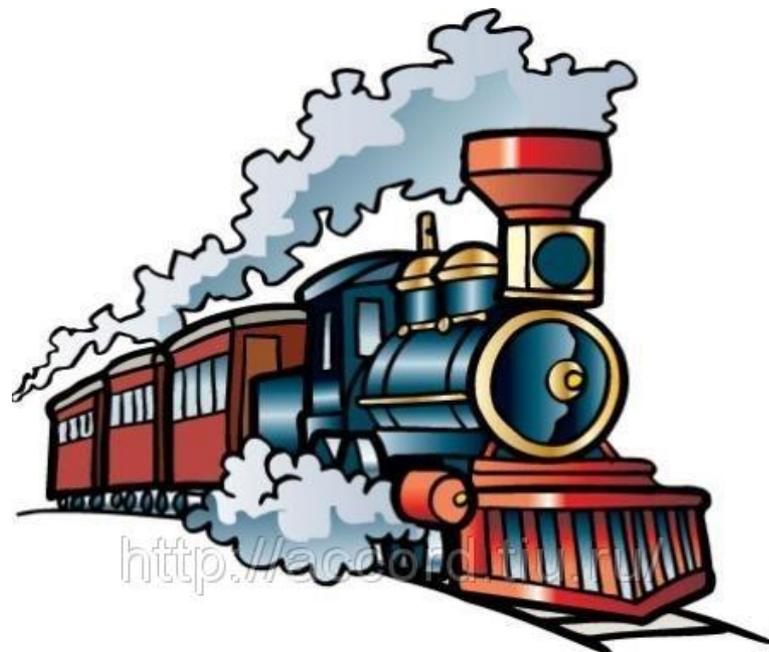


**Мы на завтраке сидим,  
Кашу пшенную едим.**

**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.

