



# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.


Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.



В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание.



Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



## При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

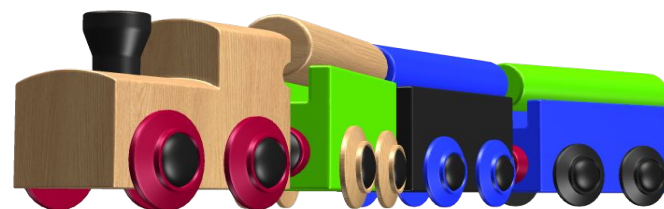
*Игровые упражнения для  
развития физиологического  
и речевого дыхания.*

**«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 КОЛЕС  
ПАРОВОЗА, ПРОИЗНОСЯ ПРИ  
ТОМ «ЧУХ-ЧУХ» И  
ЗМЕНЯЯ 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).







**«Кто громче»** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.



**«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).

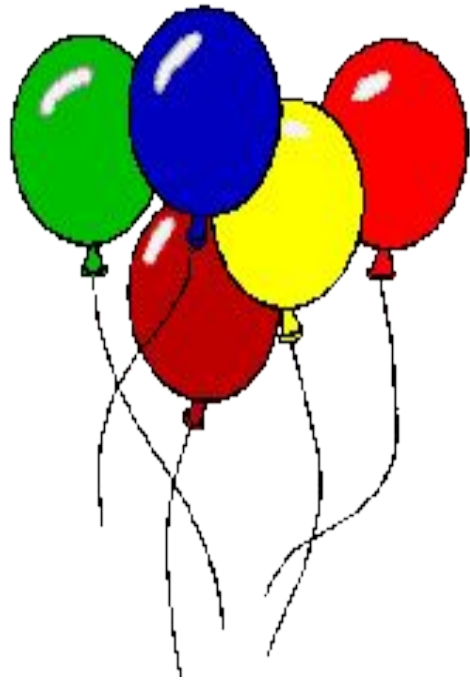
**«Маятник»** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).





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





**«Шарик»** - представить себя воздушным шариком; 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.





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



**«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.





**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произносятся «ту-ту-ту» (10-15 секунд).







**«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».



A whimsical illustration featuring a young girl with short brown hair, wearing an orange dress over a white shirt, sitting on a large, curved green leaf. The scene is set against a bright blue sky with a white paper airplane flying towards the top right, leaving a trail of small white dots. In the foreground, there are several green lily pads and yellow flowers on a light blue surface representing water.

**УДАЧИ НА ЗАНЯТИЯХ!**