



Дыхательная гимнастика



Подготовила:
Третьякова Анна Игоревна
Педагог - логопед
МБДОУ д/с №65



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

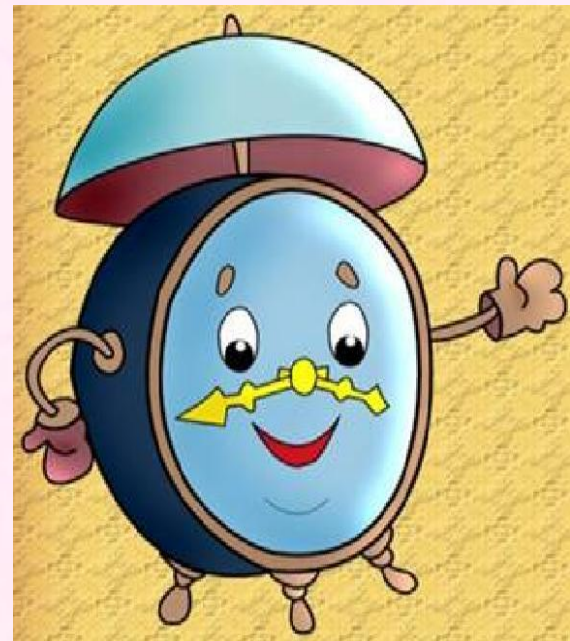
- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.



«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.

Стоя, ноги слегка
расставить, руки опустить.
Размахивая прямыми руками
вперед и назад, произносить
«тик-так». Повторить 10—12 раз.





«ТРУБАЧ»

Я трублю, трублю, трублю
Очень музыку люблю.

Сидя, кисти рук сжаты
в трубочку, подняты вверх.
Медленно выдыхая, громко
произносить «п-ф-ф-ф».

Повторить 4—5 раз.





«ПЕТУХ»



Крыльями взмахнул петух

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги врозь, руки
опустить. Поднять руки в стороны,
а затем хлопать ими по бедрам.

Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-
ку». Повторить 5—6 раз.



«КАША КИПИТ»



Мы на завтракe сидим,
Кашу пшeнную 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.





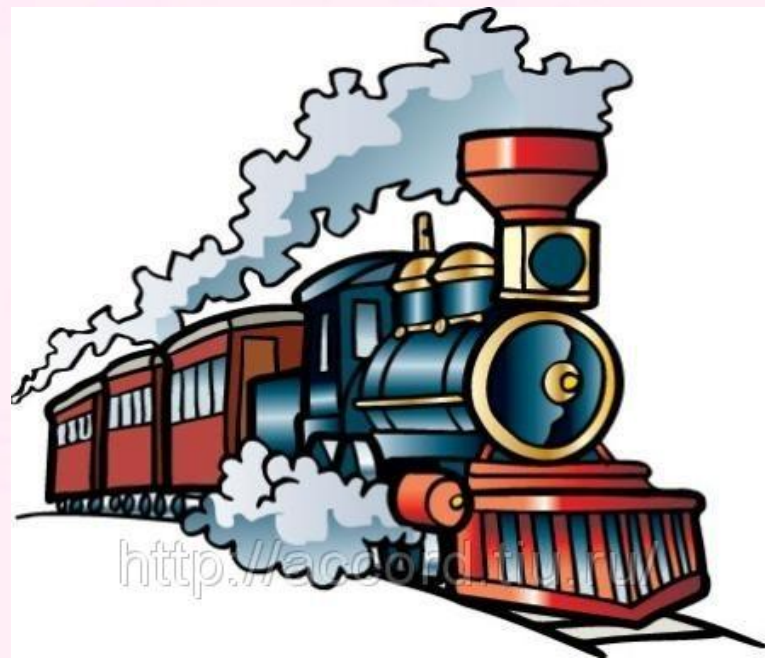
«ПАРОВОЗИК»

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.





«НА ТУРНИКЕ»

На турнике я подтянусь

И вот теперь собой горжусь.

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.





«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.



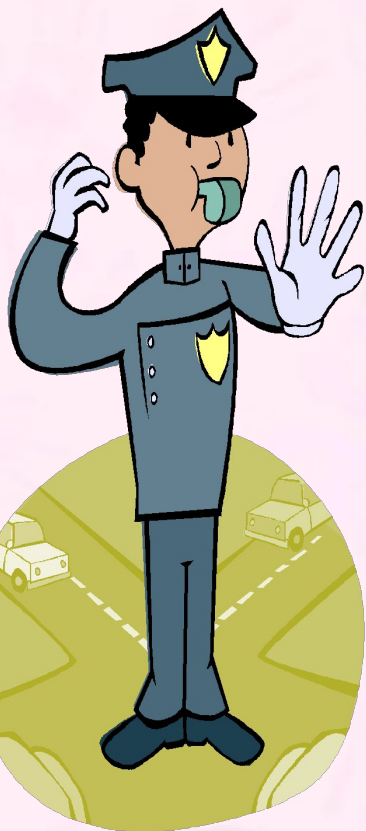
«РЕГУЛИРОВЩИК»

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 удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р».

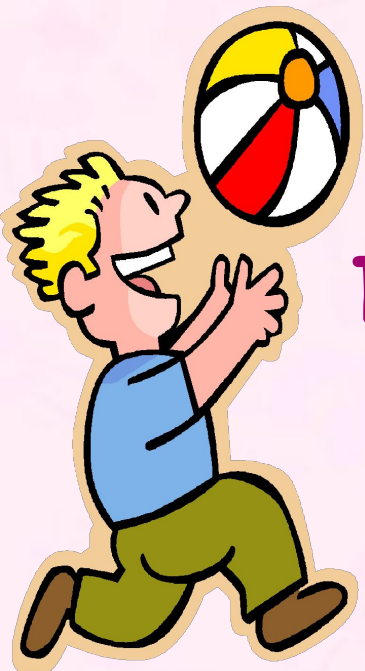
Повторить 5—6 раз.



«ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?

Стоя, руки с мячом подняты вверх.
Бросить мяч от груди вперед.
Произносить, выдыхая, длительное
«у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.





«ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

Встать прямо, ноги вместе, поднять
руки вверх, хорошо потянуться,
подняться на носки-вдох, опустить
руки вниз, опуститься на всю ступню
выдох. Выдыхая, произносить «у-х-
х-х-х». Повторить 4—5 раз.



«ЛЫЖНИК»

На лыжах я катаюсь,

Здоровым быть стараюсь.

Имитация ходьбы на лыжах
в течение 1,5—2 минут.

На выдохе произносить

«М-М-М-М-М».



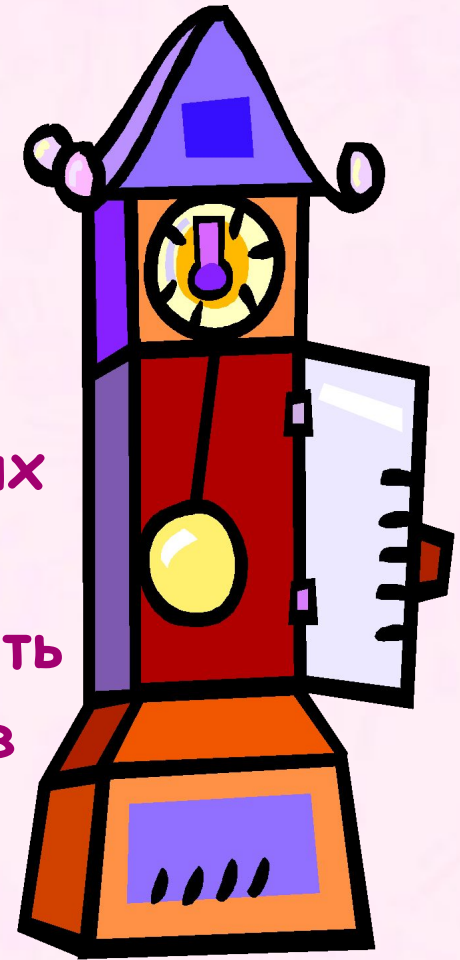


«МАЯТНИК»

Влево - право, влево - вправо

И опять начнём сначала.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

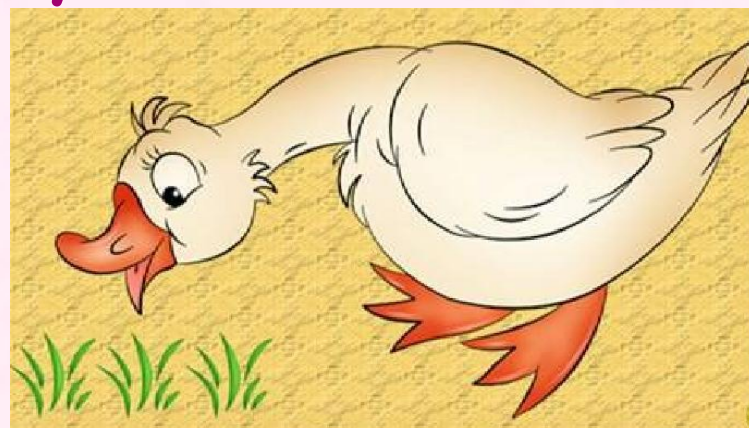
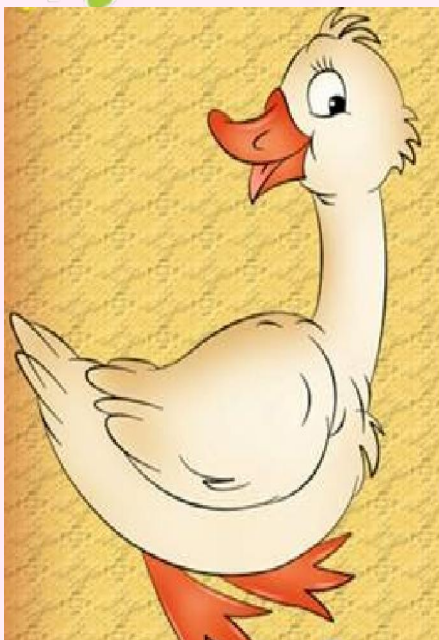


«ГУСИ ЛЕТЯТ»

Гуси высоко летят,

На детей они глядят.

Медленная ходьба в течение
1—2 минут. Поднимать руки
в стороны — вдох, руки
вниз—выдох, произносить
«г-у-у-у-у».





«СЕМАФОР»

Семафор – самый главный
на дороге

Не бывает с ним тревоги.

Сидя, ноги сдвинуты вместе.

Поднимать руки в стороны—вдох,
медленно опускать вниз—длительный
выдох, произносить «с-с-с-с-с».

Повторить 3—4 раза.





«ШАГОМ МАРШ !»

Я шагаю, я шагаю,
И шаги свои считаю.

Стоя, гимнастическая палка в
руках. Ходьба, высоко поднимая
колени. На 2 шага—вдох, на 6
8 шагов — выдох. Выдыхая,
произносить «ти-ш-ш-ше».

Повторять в течение 1,5 минуты.





Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и в середине дня. В летнее время дыхательную гимнастику лучше проводить на воздухе во время прогулки.

УДАЧИ!!!

