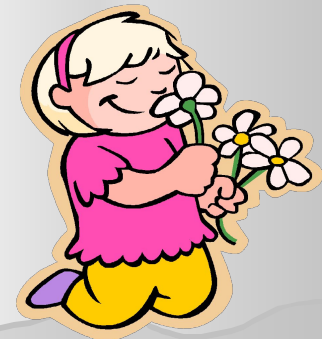


# Дыхательная гимнастика

Учитель-логопед Федотова Т.Я.

- Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.
- Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения



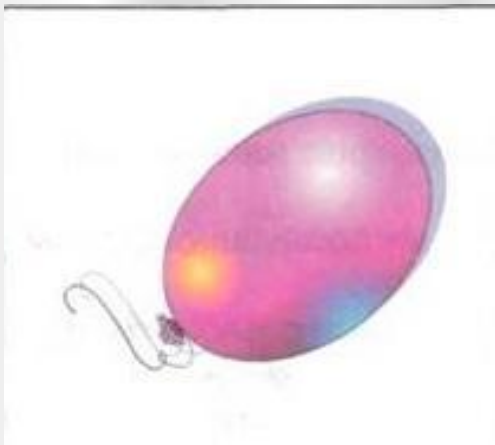
- В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание.
- Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи



## 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.

# «Шарик»



- Надуть щёки;
- Сдуть щёки.



# «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).



# «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).



# «Каша»

- Вдыхать через нос, на выходе произнести слово пых;
- Повторить 6 раз.





# «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.



# «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.



# «Маятник»

- Сесть по-турецки, руки на затылке;
- Спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).



**Спасибо за внимание!**