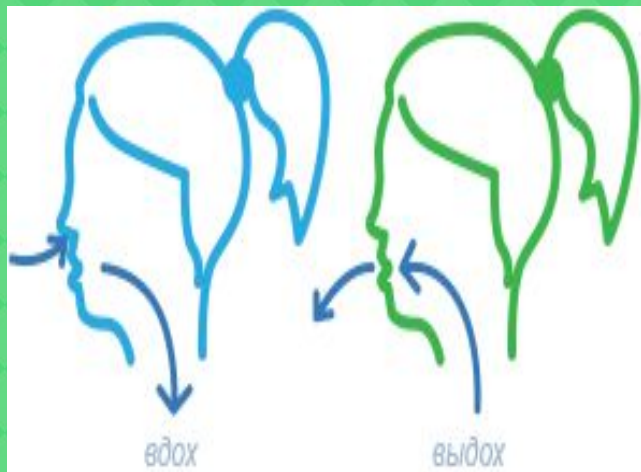


# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА







**Речевое дыхание  
управляемый процесс :  
вдох короткий, выдох длинный**



## ЦЕЛЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ :

- ❖ ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ ДИАФРАГМО-РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВИЛЬНЫМ ТИПОМ ДЫХАНИЯ
- ❖ РАЗВИВАТЬ СИЛУ, ПЛАВНОСТЬ, ДЛИТЕЛЬНОСТЬ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ
- ❖ РАССЛАБЛЯТЬ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ ОРГАНИЗМ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ
- ❖ ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



**Правильное речевое дыхание –  
основа для нормального  
звукопроизношения и речи  
ребёнка в целом.**

# НА 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.

# Упражнения для речевого дыхания

- **футбол**  
Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дунув на шарик, загнать его в ворота.
- **ветряная мельница**  
Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
- **снегопад**  
Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдуть "снежинки" с ладони.
- **листопад**  
Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.
- **бабочка**  
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).
- **кораблик**  
Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.
- **одуванчик**  
Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).
- **шторм в стакане**  
Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

# „Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать  
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать

3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз





# „Насос”



Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко  
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 раз

# „Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

1-поднять руки вверх, потянуться,  
подняться на носки (вдох)

2-опустить руки вниз, опуститься на  
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»

5 раз



# „Часики”



Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.



И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

# „Петух”



Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ