

A decorative border surrounds the central text. It features a chain of small white daisies with yellow centers. Interspersed are larger yellow sunflowers with dark brown centers. In the top left, two ladybugs are shown: one red with black spots and one orange with black spots. In the bottom right, a green frog with yellow and black spots is depicted. The background is a light green grid pattern.

Дыхательная гимнастика

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.

Дыхательная гимнастика

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. *Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.*



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.

Дыхательные упражнения



«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 завтрак сидим,
Кашу пшеничную 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.



«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.

«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!!!

