

Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад  
№ 3 г. Курганинска.

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

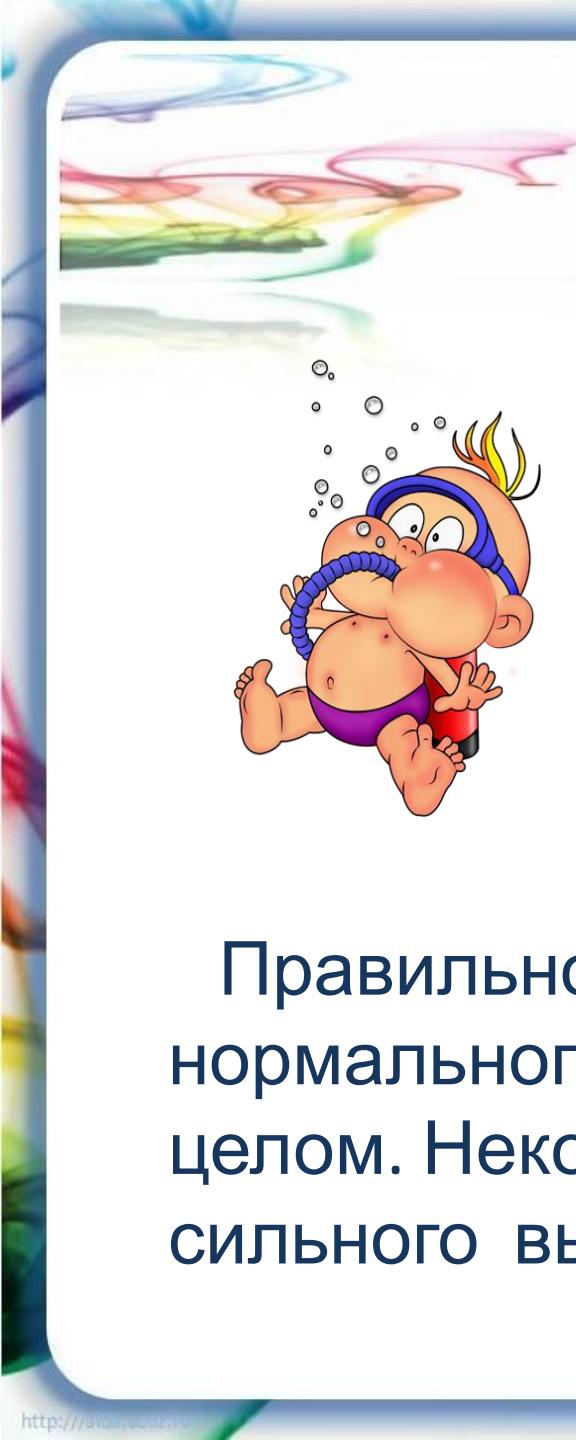
Воспитатель: Л.А.Антонец



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.

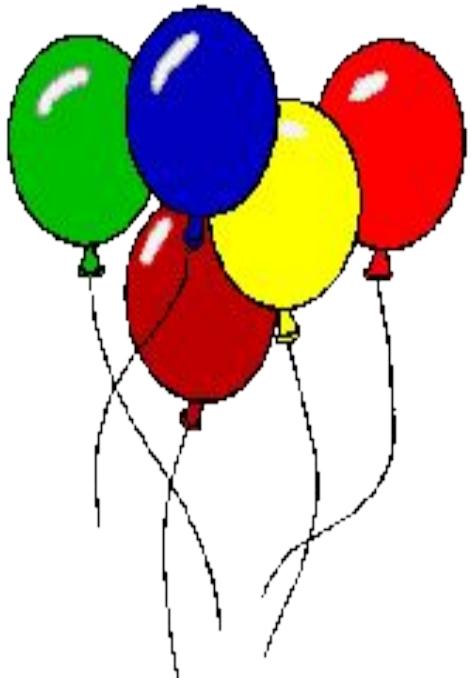


Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



**«Паровоз»** -ходить по  
комнате, имитируя  
согнутыми руками  
движения колес  
паровоза, произнося при  
том «чух-чух» и  
зменяя скорость  
движения, громкость и  
частоту произношения.





**«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.



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



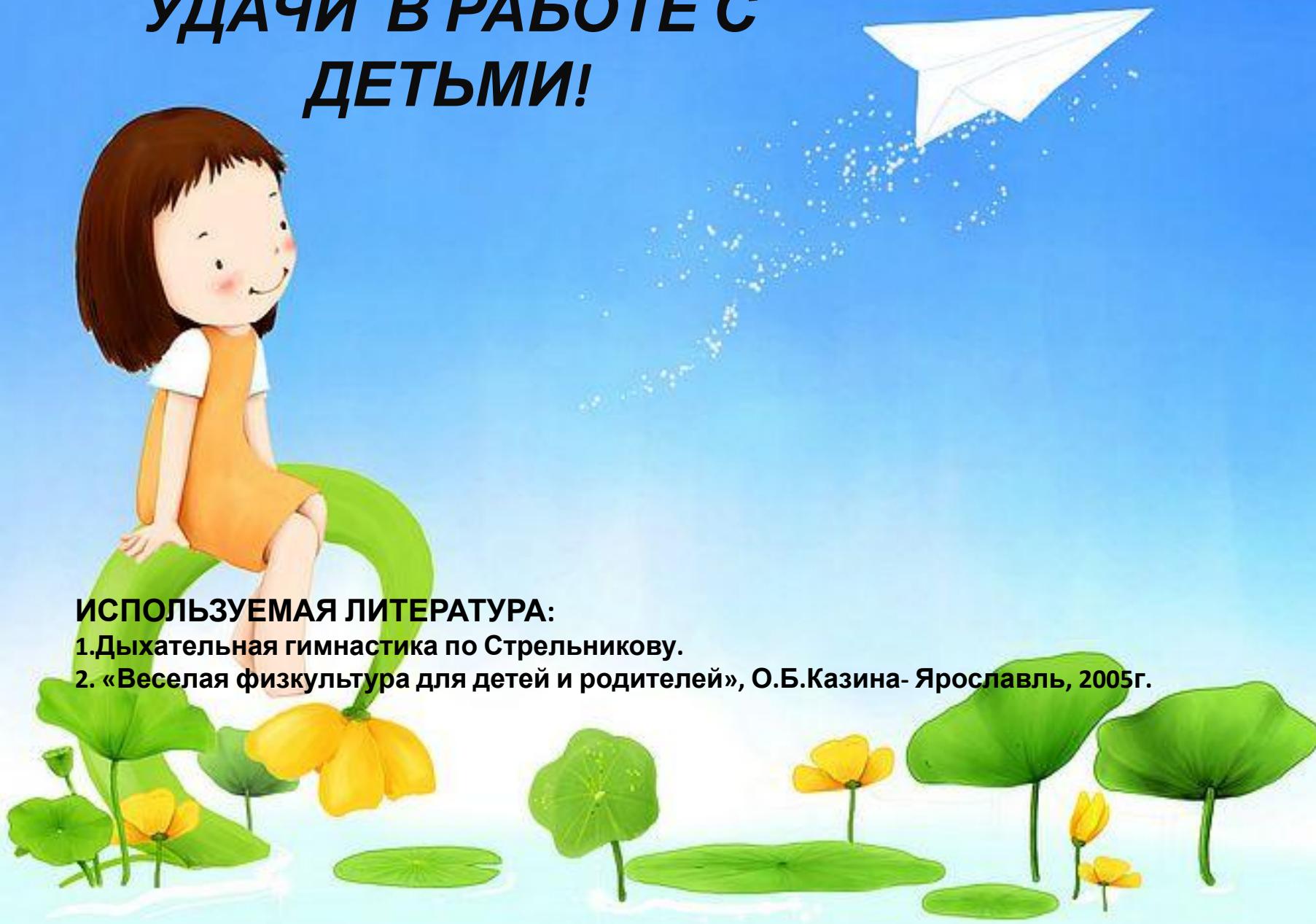
**«Покатай карандаш» -**  
вдохнуть через нос и,  
выдыхая через рот,  
прокатить по столу круглый  
карандаш.



**«Греем руки» -**  
вдыхать через нос и дуть  
на озябшие руки, плавно  
выдыхая через рот, как  
бы согревая руки.



# **УДАЧИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ!**



## **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

- 1.Дыхательная гимнастика по Стрельникову.
2. «Веселая физкультура для детей и родителей», О.Б.Казина- Ярославль, 2005г.