

Дыхательная гимнастика

Подготовила: учитель-логопед
МКДОУ детского сада №24
Теренко Н.А.

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики.

- Проводить упражнения в хорошо проветриваемом помещении или при открытой форточке.
- Занятия проводить до еды.
- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе их можно прижимать ладонями)

Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики

- В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.
- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- Достаточно трёх-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции! Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.
- Дозировать количество и темп упражнений.
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

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



- **«Кто громче»** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.



- **«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)



- **«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 – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: «кар», максимально растягивая звук р-р-р...



- **«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.





Удачи на занятиях!