



Дыхательная гимнастика



Подготовила:
Хомиченок Эльвира Владимировна
Логопед МБДОУ № 106



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.





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.**

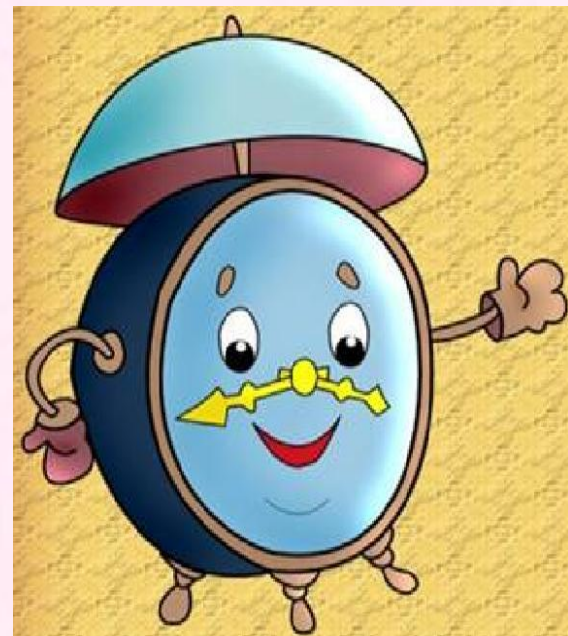




«ЧАСИКИ»

**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.

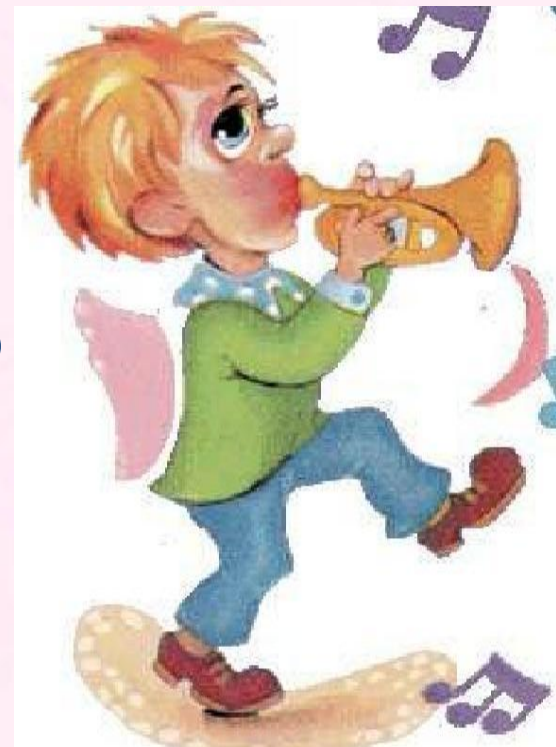




«ТРУБАЧ»

**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 КИПТИТ»



**Мы на завтраке сидим,
Кашу пшенную едим.**

Сидя, одна рука лежит на животе,
другая—на груди. Втягивая живот
вдох, выпячивая живот — выдох.

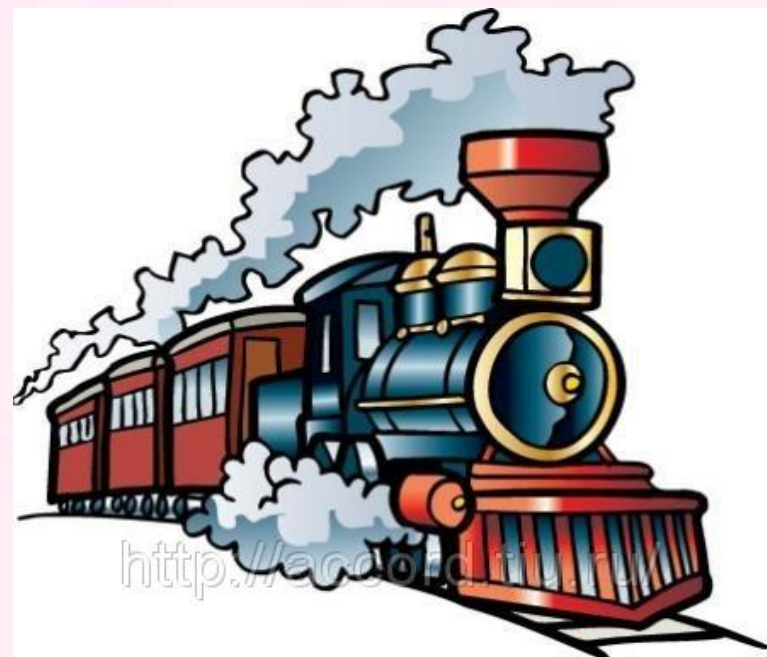
Выдыхая, громко произносить «ф-ф-
ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.





«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.**





«НА ТУРНИКЕ»

**На турнике я подтянусь
И вот теперь собой горжусь.**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.





«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 удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5—6 раз.



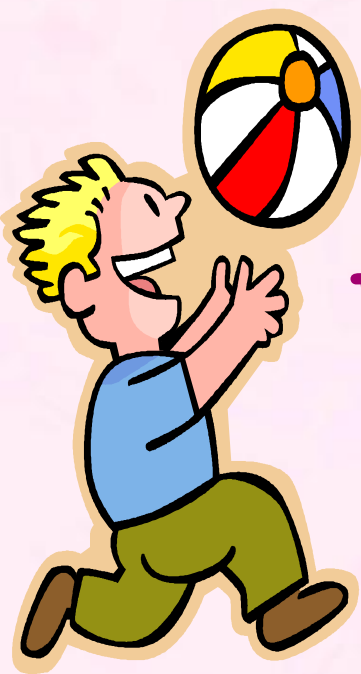
«ЛЕТЯТ МЯЧИ»

**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 скорее,
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.





«ЛЫЖНИК»

**На лыжах я катаюсь,
Здоровым быть стараюсь.**

Имитация ходьбы на лыжах
в течение 1,5—2 минут.

На выдохе произносить
«М-М-М-М-М».

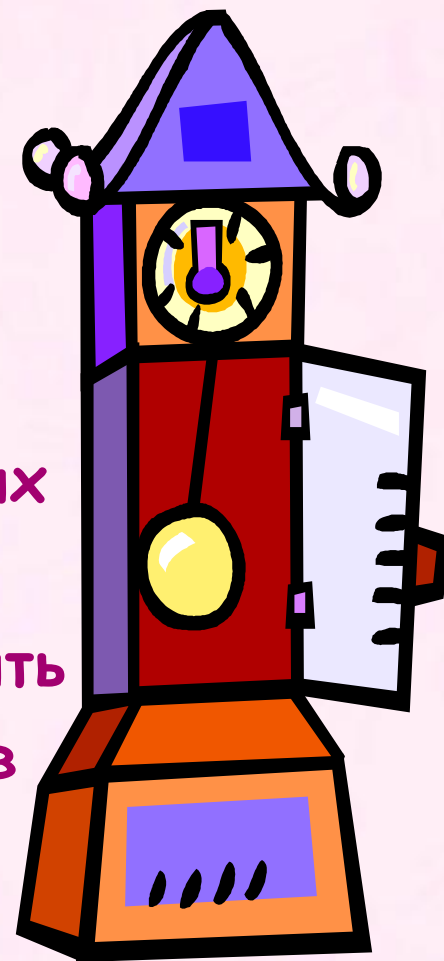




«МАЯТНИК»

**Влево - право, влево - вправо
И опять начнём сначала.**

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

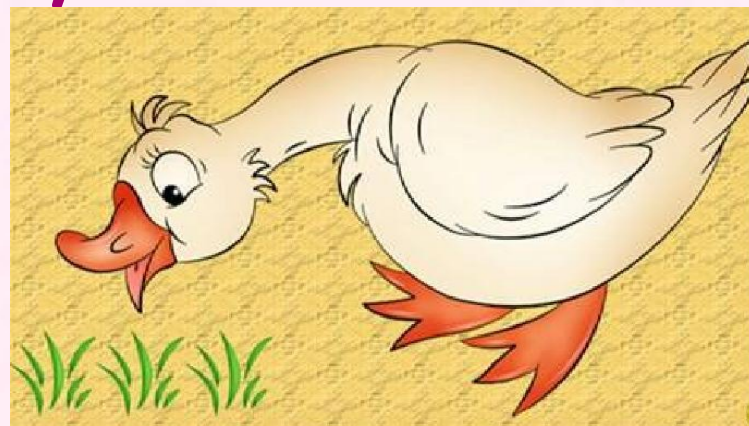
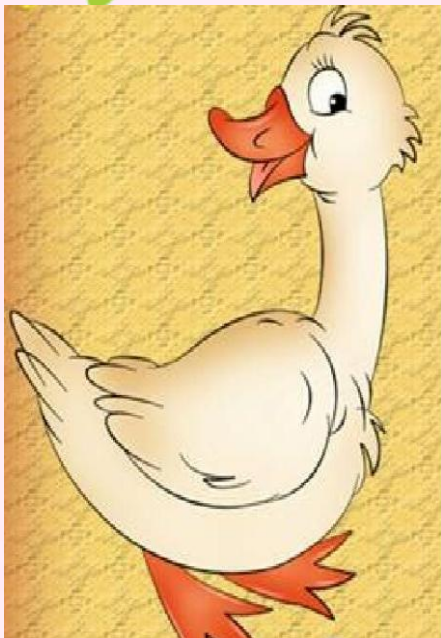




«ГУСИ ЛЕТЯТ»

**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!!!





Используемые источники



1. http://www.klub100let.ru/6_1gimnastika_de_tey.htm

2. http://vikafedotova38.ucoz.ru/load/shablony_prezentacij/detskie/49

3. http://www.solnet.ee/parents/log_49.html

4. <http://images.yandex.ru/>

5. <http://www.farmexpo.ru/catalogue/3176/>

6. <http://openclipart.org/tags/letters>

