

## Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Не переутомляйте ребенка, строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. Движения необходимо производить плавно, под счет.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
- Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами.

### Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей

- ✓ воздух набирать через нос;
- ✓ плечи не поднимать;
- ✓ выдох должен быть длительным и плавным;
- ✓ необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

## Уважаемые родители!

*Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы.*

*Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.*

*Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.*

*Регулярные выполнения дыхательной гимнастики способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.*

МБДОУ-детский сад №419  
г. Екатеринбург

# Дыхательная гимнастика



Учитель-логопед  
Сугак Ольга Владимировна



## Упражнения для дыхательной гимнастики

### Шторм в стакане

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.



### Снегопад

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «Снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно ее сдует, не надувая щек и вытянув губы в трубочку.



### Задуй мяч в ворота

Скатать ватный шарик и построить ворота из лего. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.



### Ветряная мельница

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или



мельницы из песочного набора.

### «Кораблики»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее - и проследить за движением корабликов.



### Рисунок на окне

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

## Дыхательная гимнастика в стихах

### 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).

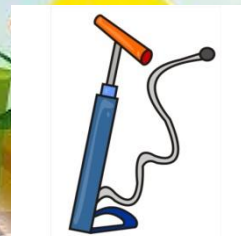


### Насос

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

1 - наклон туловища в правую сторону



(вдох);

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

### Ёжик

Ёжик добрый, не колючий, Посмотри вокруг получше.

*И.п.* - о.с.

1 - поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево - выдох через полуоткрытые губы.



### Маятник

Влево, вправо, влево, вправо, А затем начнем сначала.

*И.п.* - руки на поясе (вдох).

1 - наклон вправо (выдох);

2 - *и.п.* (вдох);

3 - наклон влево (выдох);

4 - *и.п.* (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

### Удивимся

Удивляться чему есть -

В мире всех чудес не счесть.

*И.п.* - о.с., сделать спокойный вдох;

1 - медленно поднять

• плечи, одновременно делая выдох;

2 - *и.п.*

