



Дыхательная гимнастика

ДЫХАНИЕ – ОСНОВА ВСЕГО ЖИВОГО

- Дыхание – основа процесса образования речи;
- Речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения;
- Речевое дыхание – это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот;
- Основной метод развития дыхания – это дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика:

- Улучшает носовое дыхание
- Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- Улучшает зрение, память
- Ликвидирует различные неврозы
- Улучшает работу органов пищеварения
- Укрепляет сосуды на ногах
- Улучшает звучание голоса

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 вперёд 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.



«КАША КИПТИТ»

**Мы на завтрак 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.

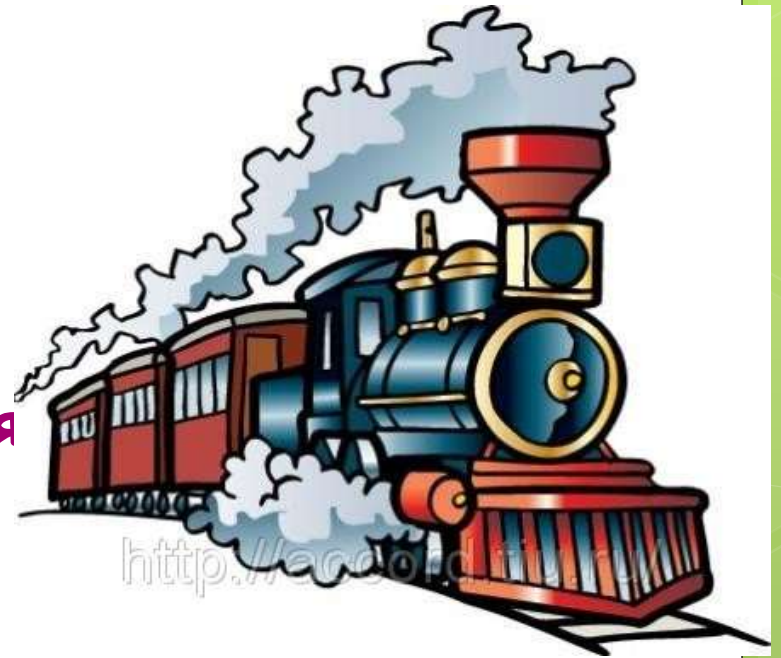


«ПАРОВОЗИК»

**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.



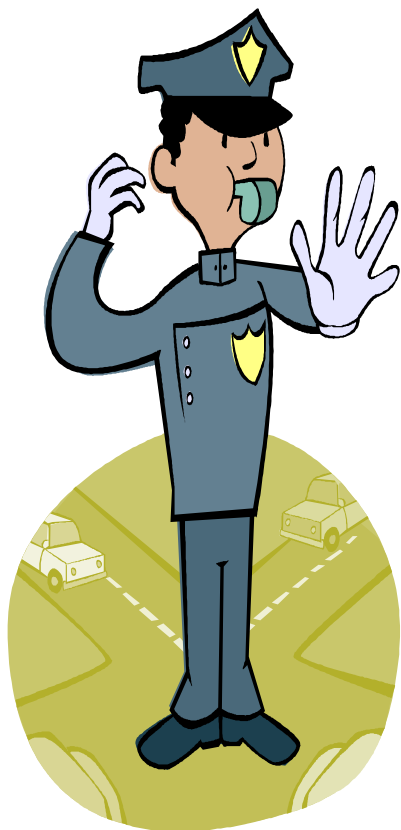
«НАСОС»

**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.**

«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»

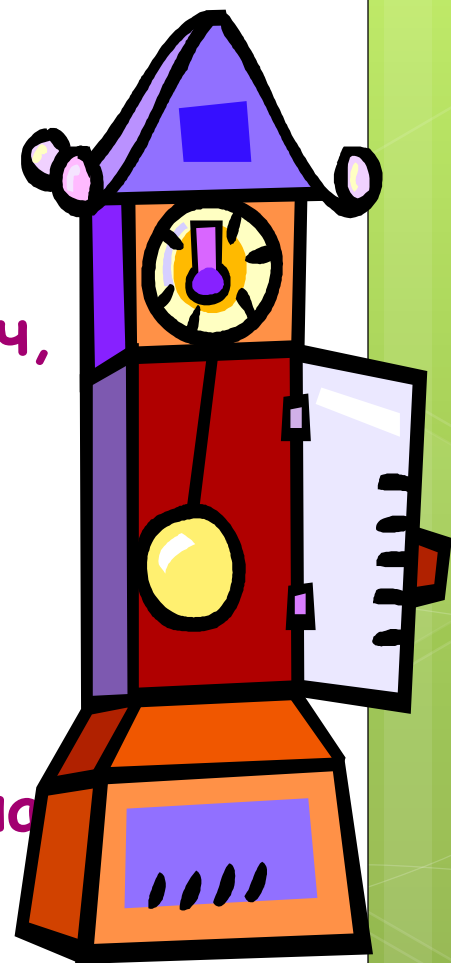
**Влево - право, влево - вправо
И опять начнём сначала.**

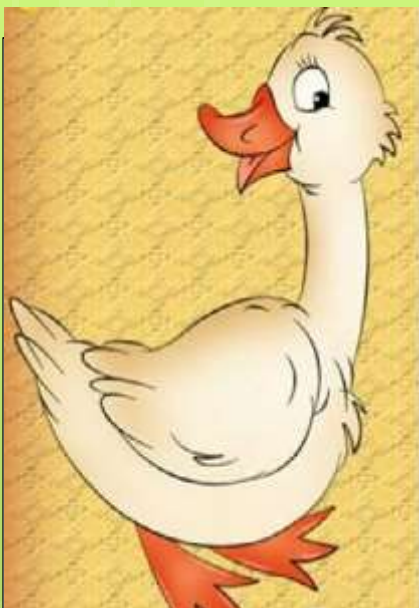
Стоя, ноги расставлены на ширину плеч,
палку держать за спиной на уровне
нижних

углов лопаток. Наклонять туловище в
стороны. При наклоне—выдох,
произносить

«т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона
в

каждую сторону.

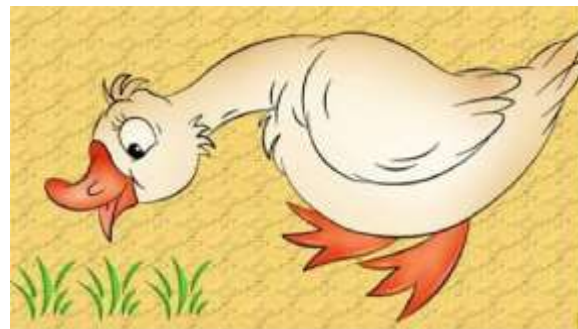




«ГУСИ ЛЕТЯТ»

**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».



Требования к упражнениям:

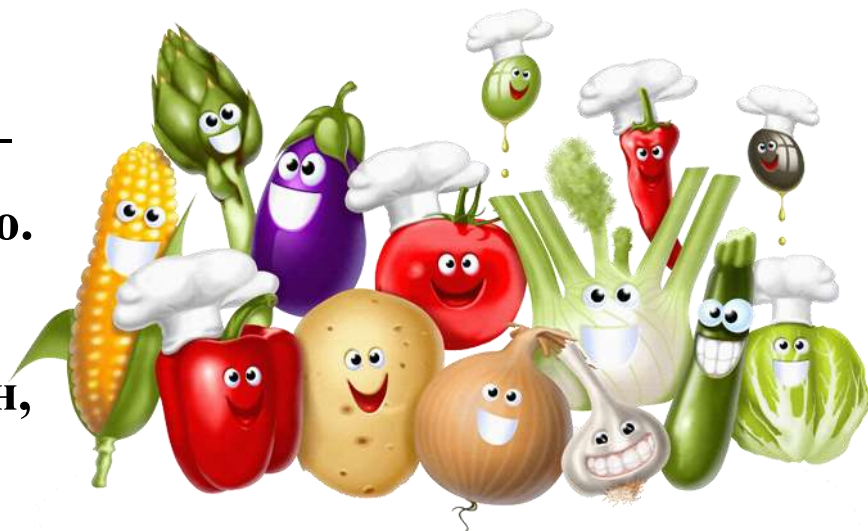
- Вдох - предельно активный, выдох абсолютно пассивный. Просто шумно вдыхать, как бы нюхать воздух. Думать только о вдохе.
- Соблюдать ритм маршевого шага, все упражнения выполнять под счет.
- Начинать с 4 вдохов –движений, постепенно доводя до 8, 16, 24, 32.
- Вдох и выполняемое движение выполнять одновременно, а не поочередно.
- Все упражнения можно выполнять, как стоя, так и сидя, и лёжа.

*Мы сегодня так играем –
Нюхать воздух начинаем.
Чем же пахнет? Не понять –
Нужно носиком вдыхать.
Вдох-вдох-вдох-вдох.
Гарью пахнет – ох-ох!*

*Подражать мы будем
кошке
В кулачки сожмем
ладошки.
Запах мышки мы узнаем –
Делать вдох не забываем.
Коготки мы выпускаем –
Мышку быстро мы
поймаем!
Повороты и наклоны
головы*

«Сад-огород»

**Собирайся народ,
Поиграем в «Сад-огород»!
Вверх мы голову поднимем—
Фрукты спелые увидим.
Пахнет грушей очень вкусно.
А внизу растет капуста.
Апельсин на ветке близко —
А внизу растет редиска.
Африканский фрукт — банан,
Овощ синий — баклажан,
От лимона — аромат,
Нюхать лук не каждый рад.**



«Накачаем шину»

*Едем, едем мы домой.
На машине легкой.
Въехали на горку – стоп!
Колесо спустило – хлоп!
Из багажника насос достанем –
Шину быстро накачаем!
Воздух мы внизу вдыхаем
Голову не поднимаем!*