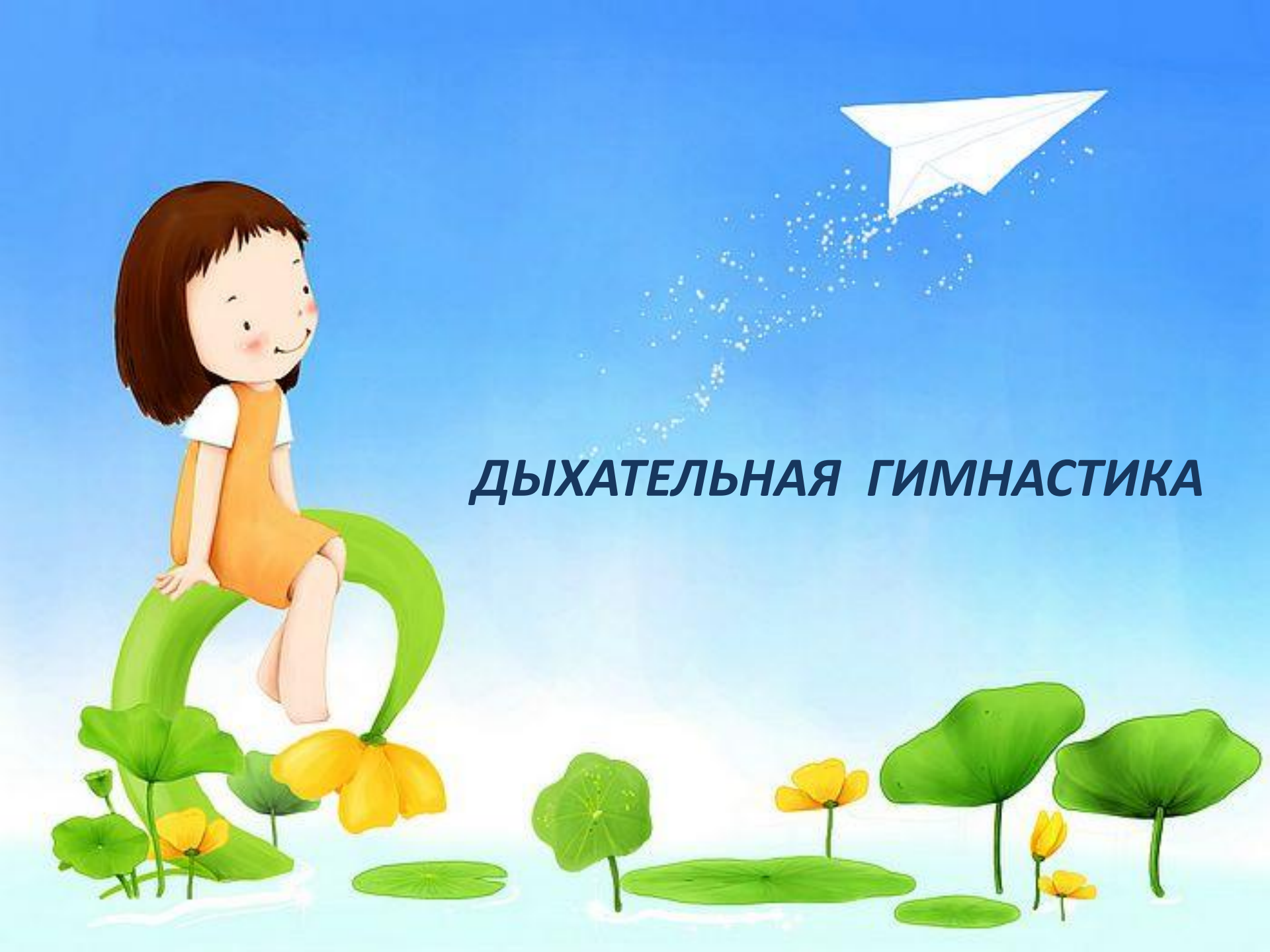
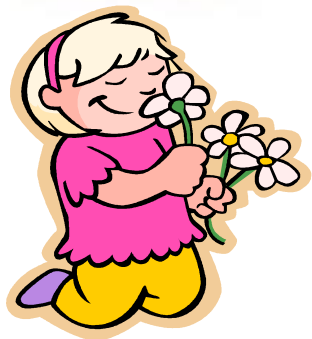


A whimsical illustration of a young girl with short brown hair, wearing an orange dress over a white shirt, sitting on a large, curved green lily pad. She is looking up at a white paper airplane flying across a clear blue sky, leaving a trail of small white dots. The scene is set in a pond with several other green lily pads and yellow flowers. The text "ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА" is written in a bold, dark blue font across the middle of the image.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым 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.

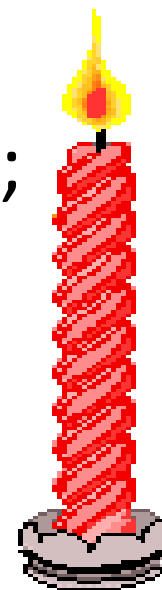


При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

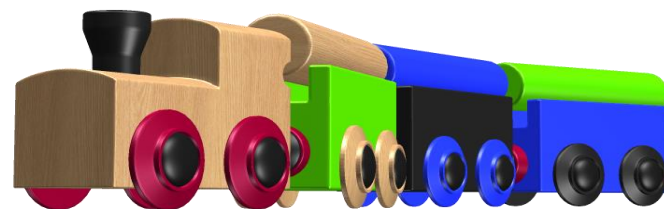
- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания.

«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



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

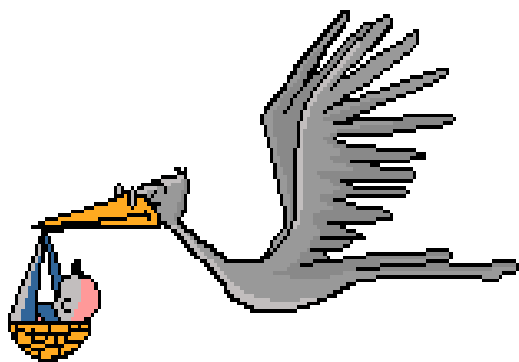


«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).





«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).

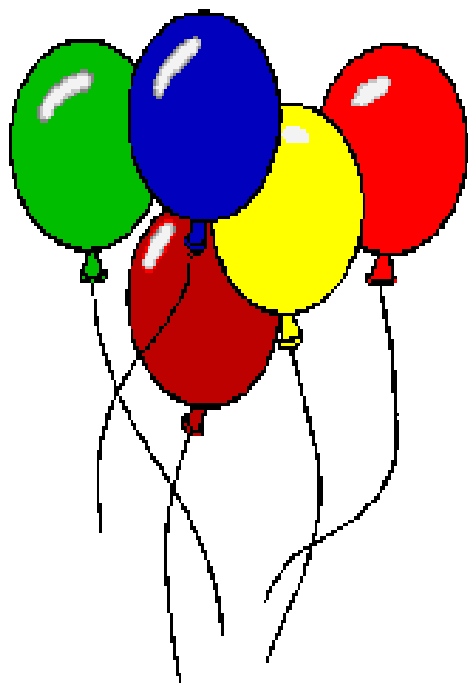
«Маятник» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).





«Охота» - закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и т.д.)





«Шарик» - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

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



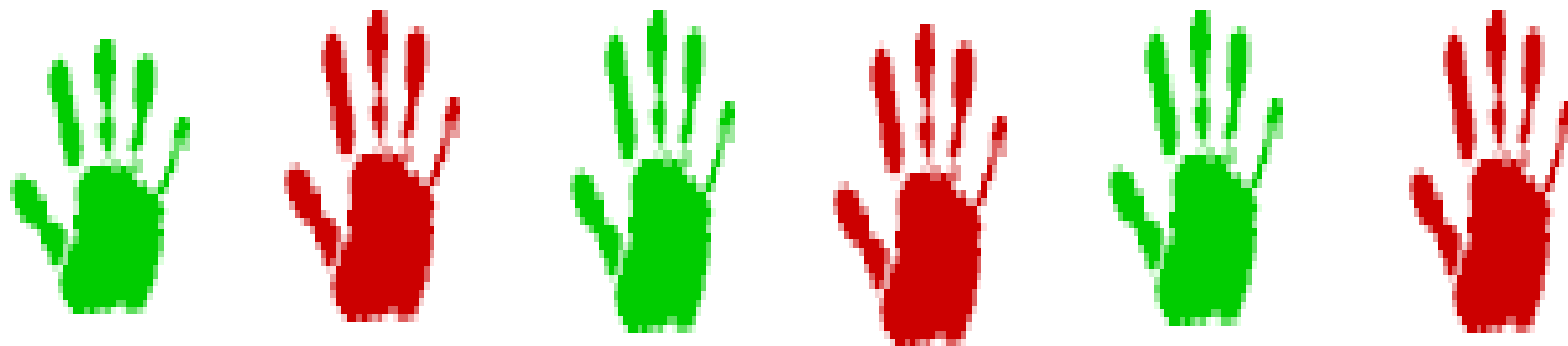


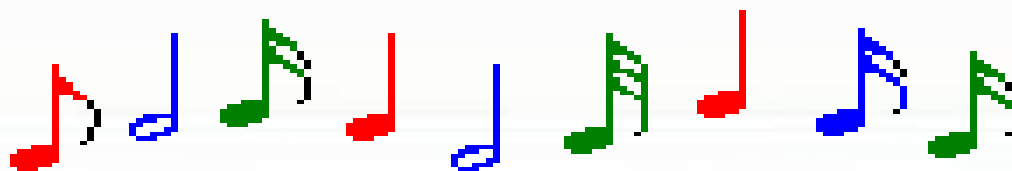
« Ворон » - сесть
прямо, быстро поднять
руки через стороны
вверх – выдох,
медленно опустить
руки – выдох.
Произнести: «кар»!



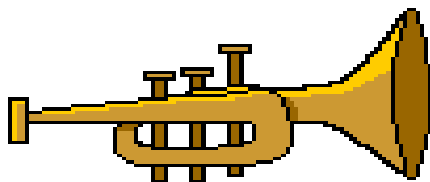
«Покатай карандаш» -
вдохнуть через нос и,
выдыхая через рот, прокатить
по столу круглый карандаш.

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





«Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 секунд).





«Жук» - сесть, руки
развести в стороны,
немного отведя их
назад, - вдох. Выдыхая,
показать, как долго
жужжит большой жук –
«ж-ж-ж», одновременно
опуская руки вниз.



«Шину прокололи» -
сделать легкий вдох,
выдыхая, показать, как
медленно выходит
воздух через прокол в
шине — «ш-ш-ш».

