



# Дыхательная гимнастика





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 КИПИТ»

**Мы на завтраке сидим,  
Кашу пшеннную 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.**

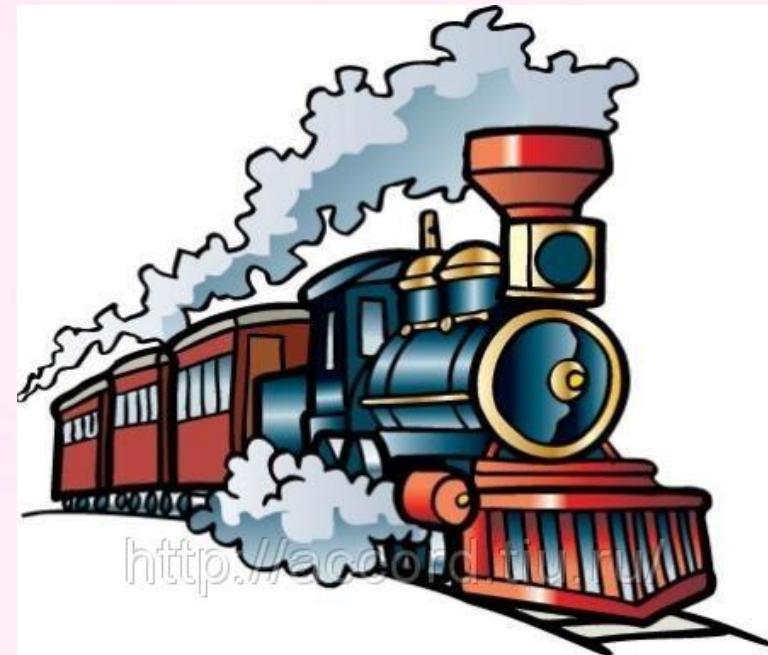




## «ПАРОВОЗИК»

**Солнышко светит,  
облака плыдут,  
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.**



<http://accord-lit.ru>



## «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.**

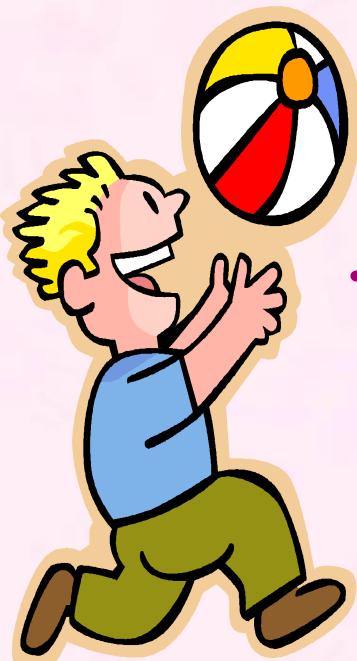


Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.



## «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 скорей,  
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 катаясь,  
Здоровым быть стараюсь.**

**Имитация ходьбы на лыжах  
в течение 1,5–2 минут.  
На выдохе произносить  
«М-М-М-М-М».**

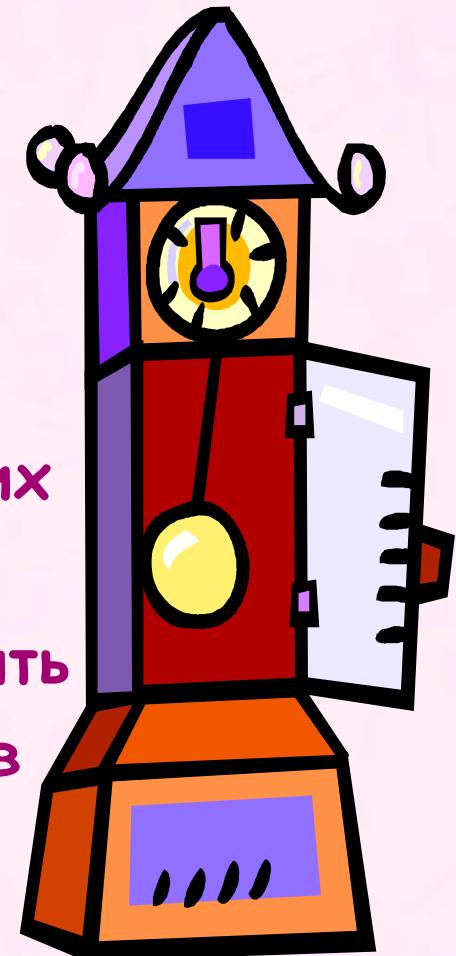




## «МАЯТНИК»

**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.

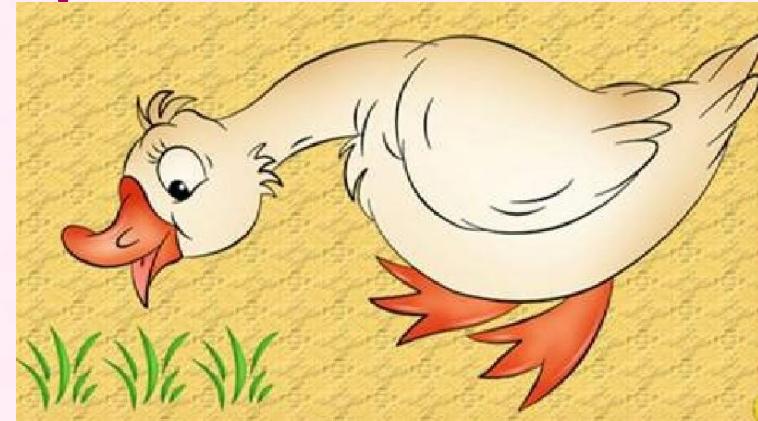
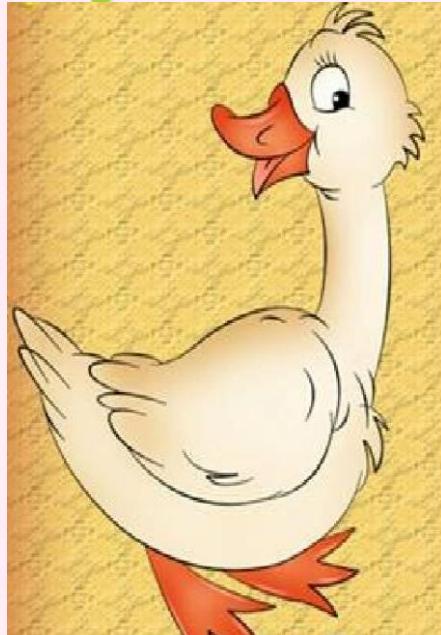




## «ГУСИ ЛЕТЯТ»

**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](http://www.klub100let.ru/6_1gimnastika_de_tey.htm)
2. [http://vikafedotova38.ucoz.ru/load/shablon\\_y](http://vikafedotova38.ucoz.ru/load/shablon_y)
3. [http://www.solnet.ee/parents/log\\_49.html](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>