



# Дыхательная гимнастика



Подготовила:  
Третьякова Анна Игоревна  
Педагог - логопед  
МБДОУ д/с №65



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

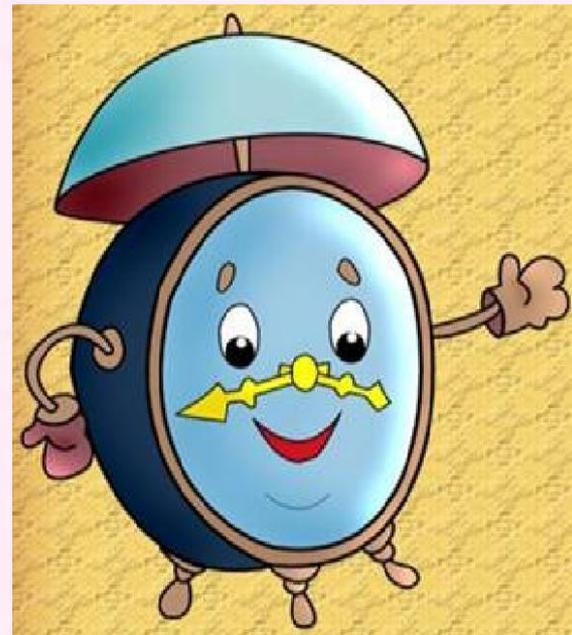
- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- Необходимо следить за тем, чтобы 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.



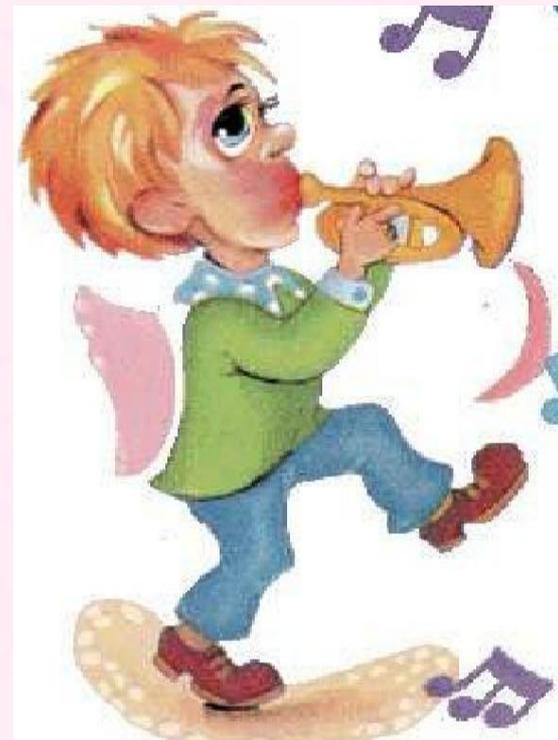


## «ТРУБАЧ»

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 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.





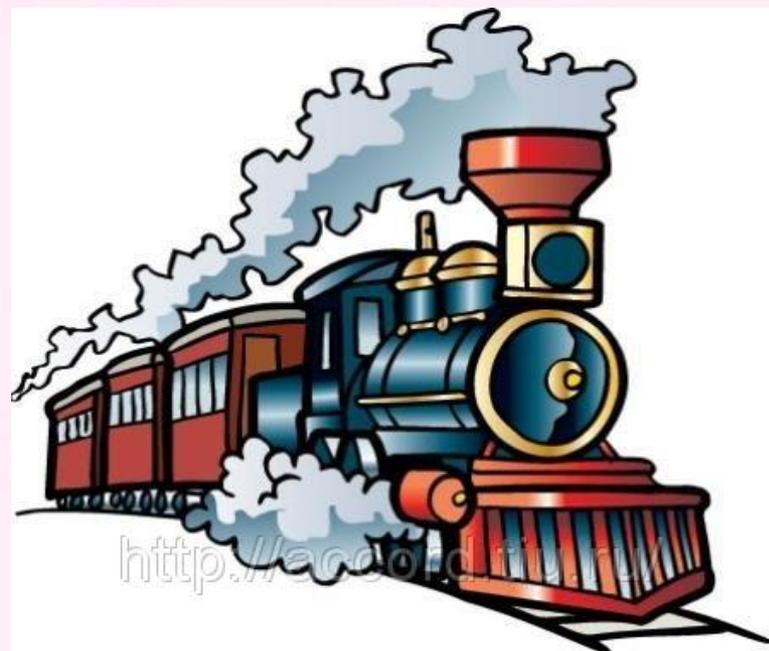
## «ПАРОВОЗИК»

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.



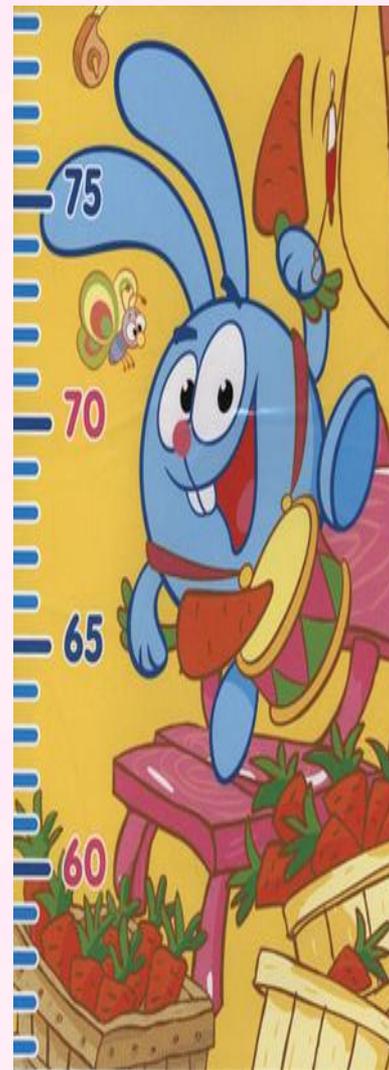


# «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

**Вырасти хочу 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 катаюсь,

Здоровым быть стараюсь.

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

На выдохе произносить

«М-М-М-М-М».



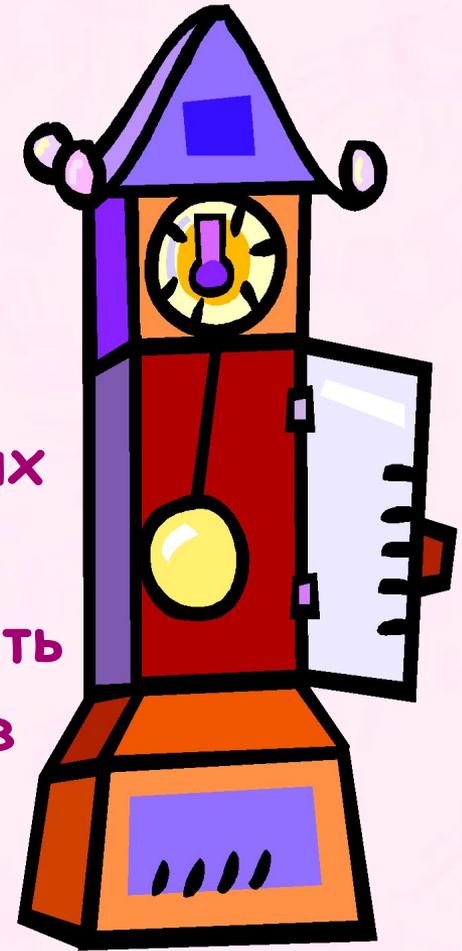


# «МАЯТНИК»

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.

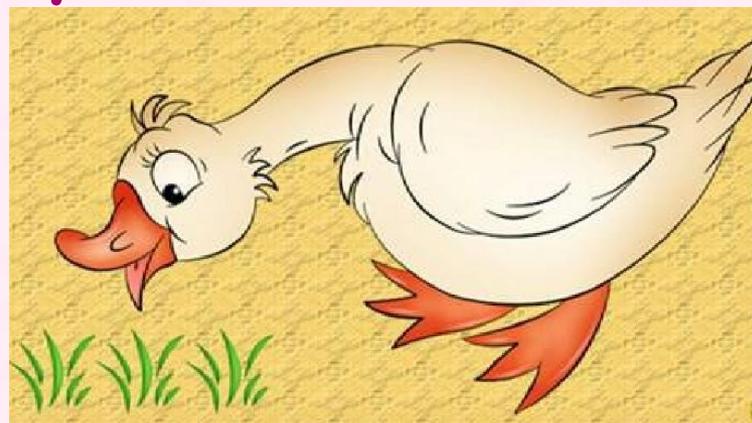
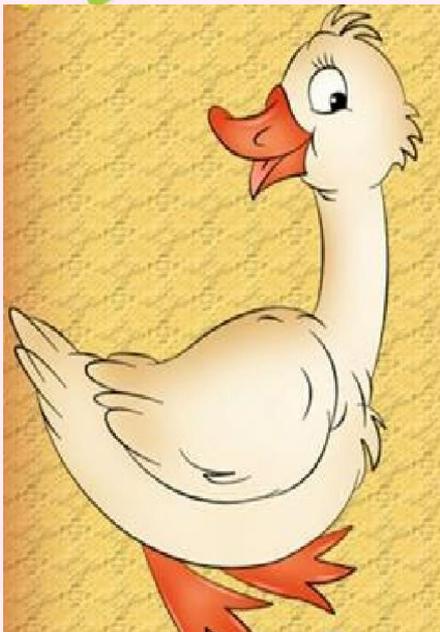


# «ГУСИ ЛЕТЯТ»

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!!!**

