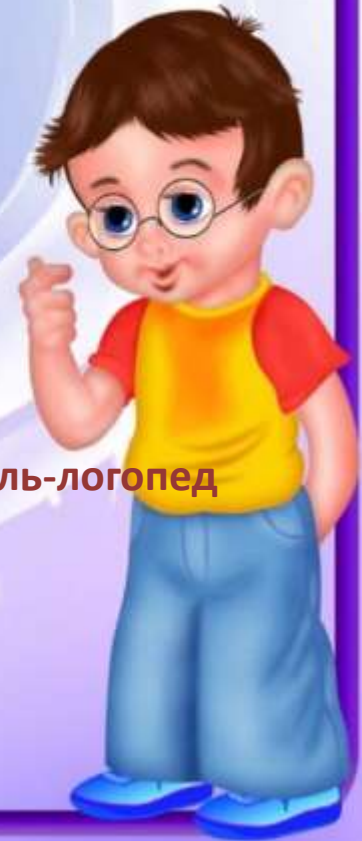


**Дыхательная
гимнастика
для дошкольников**

Подготовила: учитель-логопед
Антипина Т.С.



Дыхание

Физиологическое

Вдох и выдох совершаются только через нос.

По продолжительности и выдох примерно одинаковы.

Речевое

Вдох через нос, а выдох совершается только через рот.

Вдох короткий, а выдох длинный



Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- ❖ выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;**
- ❖ перед началом выполнения упражнений проветривать помещение;**
- ❖ не заниматься сразу после приёма пищи;**
- ❖ температура воздуха должна быть на уровне 18- 20°C;**
- ❖ одежда не должна стеснять движений.**



Проведение дыхательных упражнений;

- ❖ во время утренней, физкультурно-оздоровительной гимнастики;
- ❖ во время образовательной деятельности, включая их в организующий момент или в физминутку;
- ❖ при проведении бодрящей гимнастики после дневного сна;
- ❖ во время прогулки (при температуре выше 10-12 градусов тепла);
- ❖ в свободной деятельности детей.



Техника выполнения дыхательных упражнений

- ❖ *вдыхать воздух через нос, а выдыхать – через рот;*
- ❖ *плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;*
- ❖ *выдыхать длительно, а не толчками;*
- ❖ *во время выдоха не следует сжимать губы, надувать щёки;*
- ❖ *после выдоха сделать остановку на 2-3 секунды;*
- ❖ *каждое упражнение повторять не более 3-5 раз.*



Упражнения на развитие дыхания.

- 1. Упражнения на развитие физиологического дыхания.**
- 2. Дыхательные упражнения без участия речи.**
- 3. Дыхательно-голосовые упражнения:**
на материале
 - гласных звуков;**
 - согласных звуков;**
 - слов;**
 - слов;**
 - предложений, фраз.**



На материале - гласных звуков

«Пароход»

Пароход на реке гудит. Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «Ы - Ы - Ы - ...»

«Вьюга»

Наступила весна. Но зима уходит не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воеет вьюга.

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести звук «У - У - У - ...»



На материале - согласных звуков

«На берегу моря»

Представить себя на берегу моря... Закрывать глаза...

**Слышите, как бежит волна
(Сделать вдох, задержать дыхание,
на выдохе произнести)**

«С - С - С - ...».

Сыплется песок: «С - С - С - ...».

Ветер песню напевает: «С-С-С-...».

И песочек рассыпает: «С - С - С - ...»



На материале -слогов

«Песенки»

Взрослый предлагает детям спеть песенки.

Вот первая песенка: «А - А - А - У - У - У!».

Наберите побольше воздуха - песенка должна получиться длинная.

А вот вторая песенка: «У - У - У - А - А - А!»

«Весёлая песенка»

Сегодня к нам в гости пришла кукла Катя.

Кукла танцует и поёт песенку:

«ЛЯ - ЛЯ - ЛЯ! ЛЯ - ЛЯ - ЛЯ!».

Давайте споем вместе с Катей.



на материале -слов

«Часики»

*Встать прямо, ноги врозь, руки опустить.
Размахивая прямыми руками вправо и влево,
произносить «ТИК - ТАК, ТИК - ТАК, ...»*

«Каша»

*Вдох через нос, на выдохе произнести слово
«ПЫХ». Повторить не менее 6 раз.*



на материале -слов

«Назови картинки, повтори слова»

1. Взрослый раскладывает перед ребенком 3-5 картинок и предлагает их назвать на одном выдохе.

2. Взрослый называет 3-5 слов и просит ребенка повторить слова на одном выдохе



**на материале
-предложений, фраз.**

«Повтори предложение, пословицу (поговорку)»

Взрослый произносит предложение, пословицу (поговорку), ребенок на одном выдохе повторяет за ним.

«Мой веселый звонкий мяч»

Ребёнок рассказывает любое стихотворение или рассказ и ударяет мячом о пол.



**«Девять десятых нашего
счастья зависит от здоровья»**

Артур Шопенгауэр

Дышите правильно!

