Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после пло тного ужина или обеда.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Не переутомляйте ребенка, строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. Движения необходимо производить плавно, под счет.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
- Во избежание головокружений продолжительность дыхательных у пражнений должна ограничиваться 3-5 минутами.

Уважаемые родители!

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные выполнения дыхательной гимнастики способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Дыхательная гимнастика

Воспитатель:
Шимова Д. В.

Упражнения для дыхательной гимнастики

Шторм в стакане

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Снегопад

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «Снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно ее сдует, не надувая щек и вытянув губы в трубочку.

Задуй мяч в ворота

Скатать ватный шарик и построить ворота из лего. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

«Кораблики»

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

Рисунок на окне

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

Дыхательная гимнастика в стихах

Часики

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.
1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);
2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

Насос

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);
2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.
1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;
2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы.

Маятник

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох).
1 – наклон вправо (выдох);
2 – и.п. (вдох);
3 – наклон влево (выдох);
4 - и.п. (вдох).
Выдох со звуком «т-у-у-х».

Удивимся

Удивляться чему есть –
В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;
1 – медленно поднять лечи, одновременно делая выдох;
2 – и.п.