

Для чего нужна дыхательная гимнастика?

- ▶ Развивая правильную речь, обязательно нужно научить детей правильному дыханию – энергетической основы нашей речи.
- ▶ Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию, и развитие голоса. Особое значение оно имеет для детей с речевыми нарушениями.
- ▶ Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.
- ▶ Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для дошкольников

«Ветер и листья»

Ребята делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

«Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

«Ветер»

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф....
И качает так листок – ф-ф-ф....
Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок –
ф-ф-ф-...

И качает так листок – ф-ф-ф...
Активный выдох.

Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки.

Осенние листочки

На веточках сидят,

Осенние листочки

Детям говорят;

Осиновый – а-а-а-...

Рябиновый – и-и-и-...

Березовый – о-о-о-...

Дубовый – у-у-у-...

«Пожалеет Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров-
Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки
Полечку пляшут без передышки.

«Шарик»

Шарик мой воздушный.
Какой ты непослушный!
Зачем ты отвязался,
Зачем помчался ввысь?
Вернись скорее, шарик!
Вернись!...

Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...»

«Дед Мороз»

Как подул Деде Мороз –
В воздухе морозном
Полетели, закружились
Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.
Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

Дыхательная гимнастика

