

### Бабочка



Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

### Кораблик



Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

### Одуванчик



Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

### Шторм в стакане



Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

### Техника выполнения упражнений:

- *воздух набирать через нос*
- *плечи не поднимать*
- *выдох должен быть длительным и плавным*
- *необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)*
- *нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению*

г.Ардон, 2020 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3 г.АРДОН

## Дыхательная ГИМНАСТИКА



Инструктор по физической  
культуре:  
*Давыденко М.В.*

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. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы. Регулярные выполнения дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

### Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- ◆ Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- ◆ Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
- ◆ 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.

### Упражнения для развития речевого дыхания.

#### Футбол



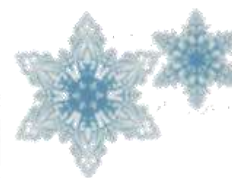
Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

#### Ветряная мельница



Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

#### Снегопад



Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

#### Листопад



Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.