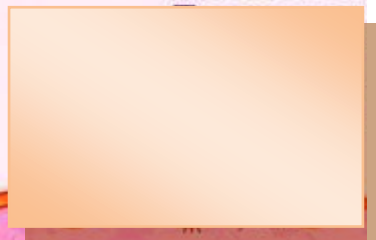




Дыхательная гимнастика



«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.



«КАША КИПИТ»

**Мы на завтрак сидим,
Кашу пшеничную 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.



Правильное дыхание очень важно для
развития речи, оно влияет на
звукпроизношение, артикуляцию и
развитие голоса. Дыхательные
упражнения помогают выработать
диафрагмальное дыхание, а также
продолжительность, силу и
правильное распределение выдоха.



«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.



MyShared



«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.



MyShared



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.

MyShared



«ЧАСИКИ»

**Часики вперед идут,
За собою нас ведут.**

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.



MyShared



«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.



MyShared



«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.



MyShared