

## Дыхательная гимнастика

Перед выполнением общего комплекса артикуляционной гимнастики важно выполнить 1-2 упражнения для развития речевого дыхания



### Листопад

Цель. Выработать длительную, направленную воздушную струю.

Оборудование. Нам понадобится вырезанные из цветной бумаги листья.

Описание. Вытянем губы вперед трубочкой и длительно подуем, еще можно положить листочки на ладошку и подуть на них.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу и не надувал щеки. Весь воздух должен проходить по центру язычка.

### Мыльные пузыри

Цель. Выработать длительную, направленную воздушную струю.

Оборудование. Нам понадобится флакон мыльных пузырей.

Описание. Вытянем губы вперед трубочкой и длительно подуем.

Важно, чтобы малыш не надувал щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Кроме того, обязательно напоминаем ребёнку, что дышать нужно носом, а выдыхать через рот. Выдувать мыльные пузыри необходимо на одном выдохе.



### Забей мяч в ворота

Цель. Выработать плавную, длительную, воздушную струю, идущую посередине языка.

Оборудование. Нам понадобится ватный шарик или мяч от пинг-понга, импровизированные ворота. Данное упражнение можно делать лёжа на полу, на животе, или сидя за столом.

Описание. Улыбнувшись, положим широкий кончик языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, пытаемся забить ватный шарик в ворота.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу и не надувал щеки. Весь воздух должен проходить по центру язычка.



## „Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.

И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

- 1-сделать полный вдох, выпячивая живот.
- 2 –задержать дыхание на 3-4 сек.
- 3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.




**«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.






**Гуси летят.**  
 Медленная ходьба по залу, на вдох - руки поднять в стороны, на выдох опускать вниз с произношением длительного звука "у-у-у". Повторять 1 - 2 мин.



**Семафор.**  
 Сидя ноги сдвинуть вместе, поднятие рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука "с-с-с-с-с-с-с-с". Повторить 3 - 4 раза.



**Паровозик.**  
 Ходить по комнате, делая попеременно движение руками и приговаривать "чух-чух-чух". Повторять в течении 20 - 30 сек.



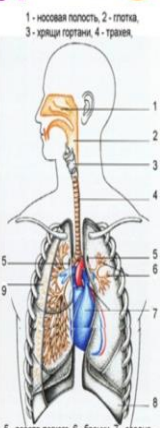
**На турнике.**  
 Стоя ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, палку опустить назад за лопатки, длинный выдох со звуком "ф-ф-ф". Повторить 3 - 4 раза.



## Дыхательная гимнастика.

### Что это?

Обычное наше дыхание весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в нашу кровь кислорода.



1 - носовая полость, 2 - глотка, 3 - хрящи гортани, 4 - трахея,  
 5 - ворота легких, 6 - бронхи, 7 - сердце,  
 8 - граница легких на вдове, 9 - бронхиальное дерево

