

\*\*\*

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».

Мчится поезд

Во весь дух (круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками):



Чух-чух! Чух-чух! Паровоз гудит (остановиться): У-у-у-у-у-у (погудеть).

\*\*\*

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит (руки вперед вверх),



Клювом дятел дуб долбит (руки вниз назад):

Тук, тук, тук, тук, тук, тук (руки вперед, вверх),

Пауков найдет он тут (руки вниз назад).

\*\*\*

Где же носик? Не поймешь.  
Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела детям меда принесла.  
З-з-з! З-з-з!  
Села нам на локоток,  
З-з-з! З-з-з!  
Полетела на носок.  
З-з-з! З-з-з!



## Дыхательная гимнастика:

- \* Улучшает носовое дыхание
- \* Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей
- \* Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- \* Улучшает зрение, память
- \* Ликвидирует различные неврозы
- \* Улучшает работу органов пищеварения
- \* Укрепляет сосуды на ногах
- \* Улучшает звучание голоса
- \* Улучшает иммунитет

Противопоказаний к занятиям упражнениями на дыхание для детей немного, но все же они существуют.

Такую гимнастику не рекомендуется делать тем деткам, которые имеют выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе, травмы позвоночника или головного мозга, высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление, частые кровотечения.

# Развитие речевого дыхания

советы  
учителя-дефектолога

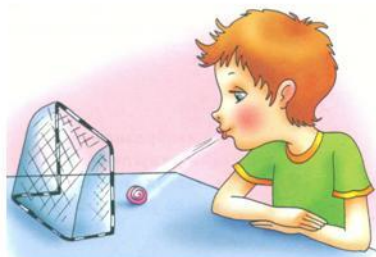


**Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание.**

### **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**



### **Упражнения для 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.

#### **• 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)

