

Дыхательная гимнастика

«Дует ветер»



Универсальность дыхательной гимнастики

- не имеет противопоказаний;
- очень результативна;
- повышает внимание и улучшает память;
- в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе;
- улучшает речевое дыхание и звучность речи;
- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи;
- лечебная и профилактическая;
- оздоровительная и развивающая;
- восстанавливает силы и улучшает настроение;
- выполняется сидя, лежа, стоя, в помещении и на улице;
- выполняется как по частям, так и комплексно;
- используется с раннего возраста, как индивидуально, так и с группой детей.



Цель методики дыхательной звуковой гимнастики

- укрепление здоровья дыхательной мускулатуры детей;
- повышение сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям,
- формирование у дошкольников здорового образа жизни.



„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

„Вырасти вольшой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
И.п.- основная стойка.

- 1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
- 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
5 раз

„Удивимся”



Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и
сделать свободный вдох.

- 1- медленно поднять плечи,
одновременно делать выдох.

2-И.п.
7 раз



„Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1-правая рука вверх, левая в сторону
(вдох носом).

2-левая рука вверх, правая вниз с
произнесением звука р-р-р

7 раз



„Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.





„Гуси летят”

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
- 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»
(выдох)
4 раза



„Ежик”

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.
И.П.- основная стойка.

- 1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.
 - 2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.
- 7 раз



„Петух”



Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1-поднять руки в стороны (вдох)

2-хлопнуть руками по бедрам

«ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз

„Ушки”



Ушки слышать все хотят,
Про ребят и про зверят.



И.п-основная стойка.

1-наклон головы вправо- сильный вдох

2-наклон головы влево - произвольный

выдох.

5 раз

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

„Часики”



Часики вперед идут,
За собою нас ведут.



И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз