

## 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.

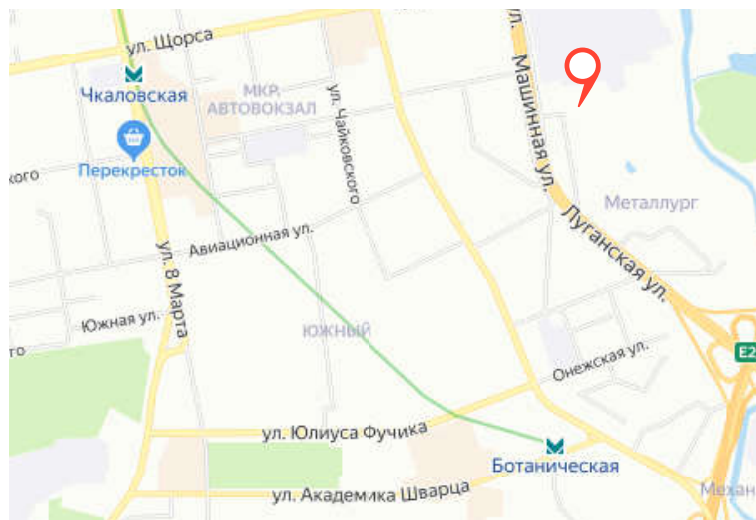
Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

## 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

# ГБУ СО ЦППМСП «РЕСУРС»

## Отделение психолого — педагогического и медико – социального сопровождения



Все занятия и консультации проводятся бесплатно.

Запись пн-пт с 8-00 до 16-00:

8 343 215 09 11  
8 908 907 47 79

Центр-ресурс.рф  
г.Екатеринбург, ул. Машинная,31



## Дыхательная гимнастика

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.

Регулярные выполнения дыхательной гимнастики способствуют формированию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков слов или фраз.

# Упражнения для развития речевого дыхания:

## 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).

## 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.

## Снегопад



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

## Ветряная мельница



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

## Кораблик



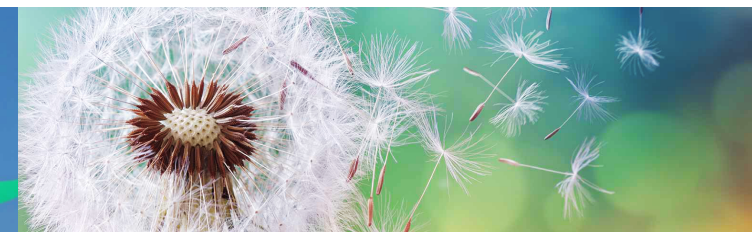
Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

## Шторм в стакане



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

## Одуванчик



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

## Футбол



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