



«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.



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



«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.**



«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.



«ЧАСИКИ»

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

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





«КАША КИПТИТ»

**Мы на завтраке сидим,
Кашу пшенную 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.



«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.





«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.





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.**