

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
№ 3 г. Курганинска.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.



Воспитатель: Л.А.Антонец



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

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



В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание.



Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

«Паровоз» - ХОДИТЬ ПО
КОМНАТЕ, ИМИТИРУЯ
СОГНУТЫМИ РУКАМИ
ДВИЖЕНИЯ КОЛЕС
ПАРОВОЗА, ПРОИЗНОСЯ ПРИ
ТОМ «ЧУХ-ЧУХ» И
ЗМЕНЯЯ СКОРОСТЬ
ДВИЖЕНИЯ, ГРОМКОСТЬ И
ЧАСТОТУ ПРОИЗНОШЕНИЯ.





«Шарик» - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.



« Ворон » - сесть
прямо, быстро
поднять руки через
стороны вверх –
выдох, медленно
опустить руки –
выдох. Произнести:
«кар»!



«Покатай карандаш» -
вдохнуть через нос и,
выдыхая через рот,
прокатить по столу круглый
карандаш.



«Греем руки» -

вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



УДАЧИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ!



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дыхательная гимнастика по Стрельникову.
2. «Веселая физкультура для детей и родителей», О.Б.Казина- Ярославль, 2005г.

