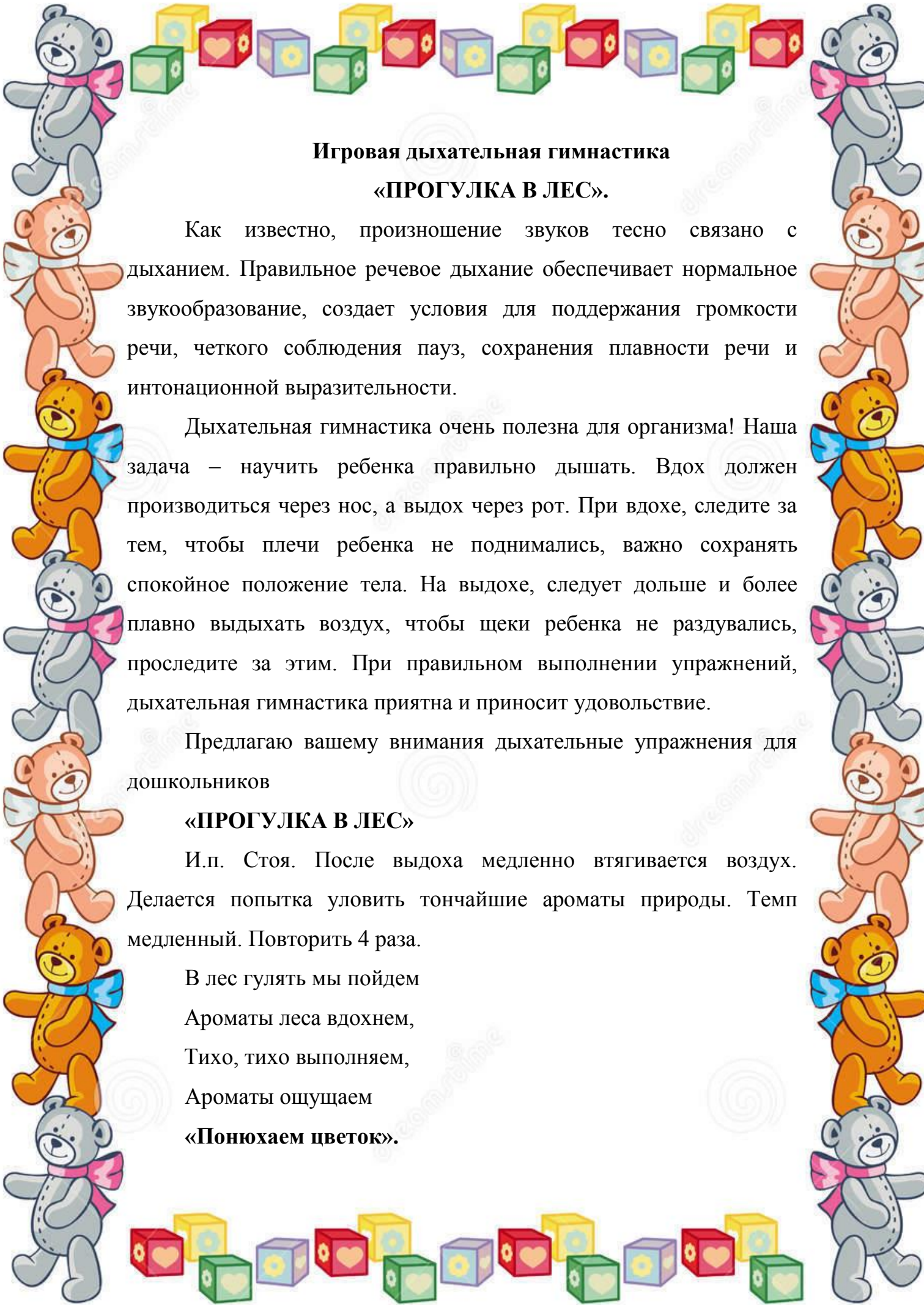


A decorative border surrounds the text, featuring a row of colorful blocks (yellow, red, green, blue) at the top and bottom, and a vertical column of teddy bears (grey, orange, brown) on the left and right sides.

Игровая дыхательная гимнастика

«ПРОГУЛКА В ЛЕС».

Как известно, произношение звуков тесно связано с дыханием. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Дыхательная гимнастика очень полезна для организма! Наша задача – научить ребенка правильно дышать. Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе, следите за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе, следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щеки ребенка не раздувались, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие.

Предлагаю вашему вниманию дыхательные упражнения для дошкольников

«ПРОГУЛКА В ЛЕС»

И.п. Стоя. После выдоха медленно втягивается воздух. Делается попытка уловить тончайшие ароматы природы. Темп медленный. Повторить 4 раза.

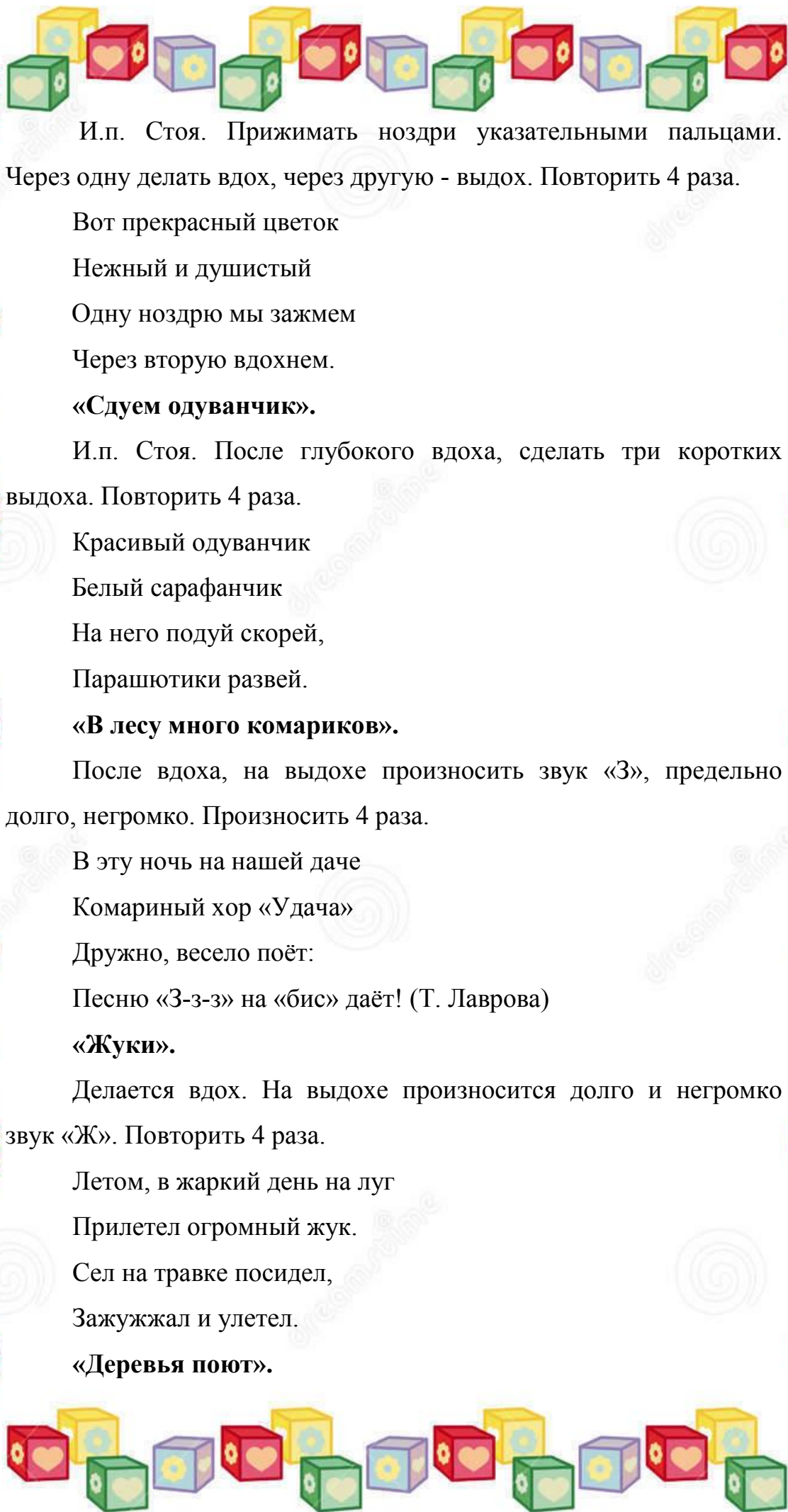
В лес гулять мы пойдем

Ароматы леса вдохнем,

Тихо, тихо выполняем,

Ароматы ощущаем

«Понюхаем цветок».



И.п. Стоя. Прижимать ноздри указательными пальцами.

Через одну делать вдох, через другую - выдох. Повторить 4 раза.

Вот прекрасный цветок

Нежный и душистый

Одну ноздрю мы зажмем

Через вторую вдохнем.

«Сдуем одуванчик».

И.п. Стоя. После глубокого вдоха, сделать три коротких выдоха. Повторить 4 раза.

Красивый одуванчик

Белый сарафанчик

На него подуй скорей,

Парашютики развей.

«В лесу много комариков».

После вдоха, на выдохе произносить звук «З», предельно долго, негромко. Произносить 4 раза.

В эту ночь на нашей даче

Комариный хор «Удача»

Дружно, весело поёт:

Песню «З-з-з» на «бис» даёт! (Т. Лаврова)

«Жуки».

Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «Ж». Повторить 4 раза.

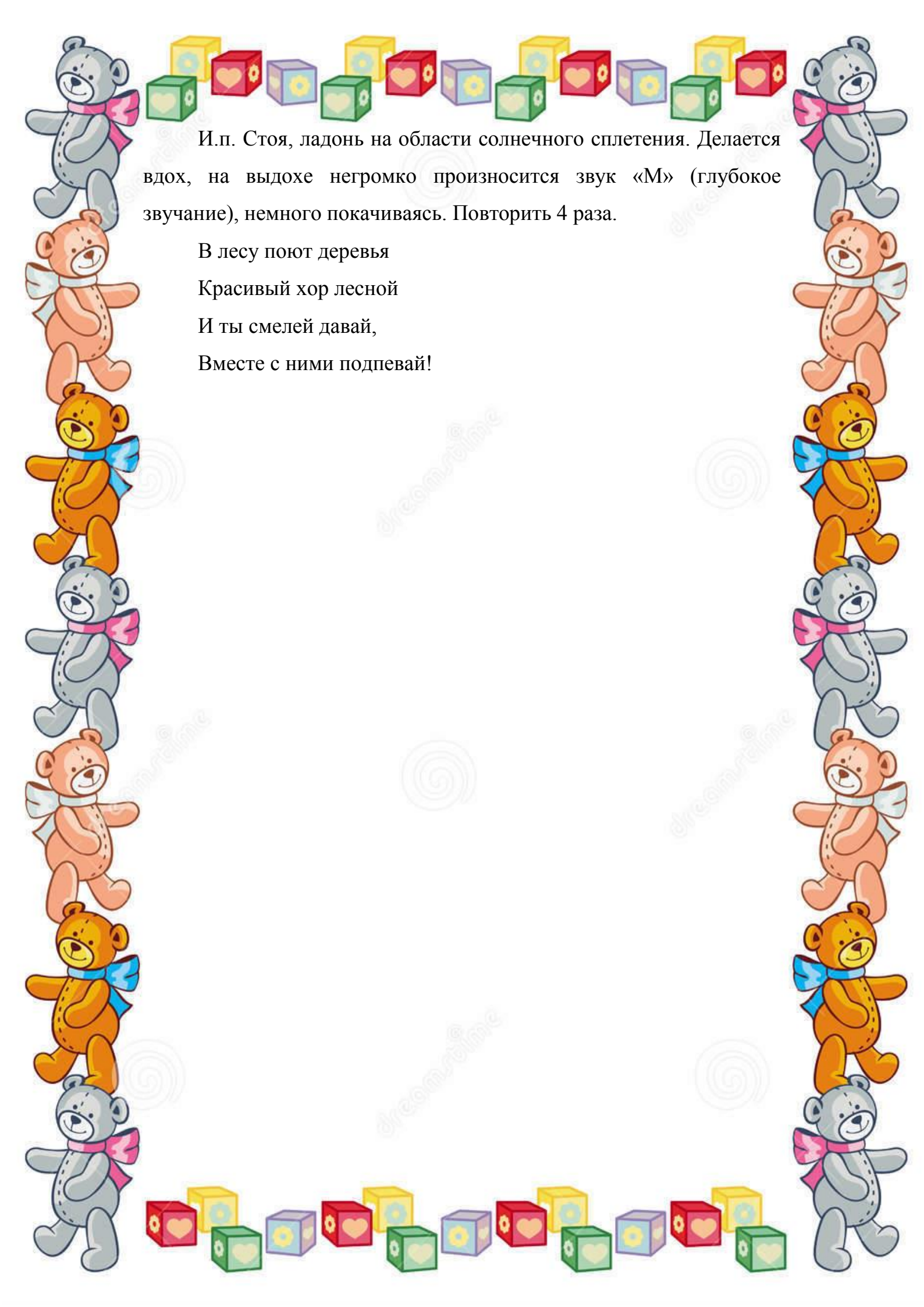
Летом, в жаркий день на луг

Прилетел огромный жук.

Сел на травке посидел,

Зажужжал и улетел.

«Деревья поют».

A decorative border surrounds the text. It consists of a top and bottom row of colorful blocks (yellow, red, purple, green) with heart and flower patterns. On the left and right sides are vertical columns of teddy bears in grey, orange, and brown, some with bows.

И.п. Стоя, ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох, на выдохе негромко произносится звук «М» (глубокое звучание), немного покачиваясь. Повторить 4 раза.

В лесу поют деревья
Красивый хор лесной
И ты смелей давай,
Вместе с ними подпевай!