

Виноградова
Алла Евгеньевна ,
учитель-логопед
ГБДОУ № 129

Комплекс
дыхательной
гимнастики



ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ПО ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения можно включать в комплексе утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке (но не менее двух раз в день).

СЕНТЯБРЬ

– встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить "тик-так". Повторить 6-7 раз.

ОКТЯБРЬ

– сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам, сделать медленный выдох с произнесением звука [п-ср-ср-ср]. Повторить 4 раза.

НОЯБРЬ

- встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем хлопнуть ими по бедрам со словами "Ку-ка-ре-ку" (выдох). Повторить 4 раза.

ДЕКАБРЬ

– сесть на стул, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При вдохе громко произнести звук [ф-ф-ф]. Повторить 4 раза.

ЯНВАРЬ

– ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая "чух-чух-чух". Повторять в течение 20 секунд.

ФЕВРАЛЬ

– встать прямо, ноги расставить, поднять руки с мячом (диаметр мяча до 10 см.) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком [у-х-х] (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

МАРТ

– медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука [г-у-у-у], [г-а-а-а].

Повторять в течение 1 минуты.

АПРЕЛЬ

– вдыхая носом, плавно отвести плечи назад, соединяя лопатки. Наш "ветер" набирает силу. Затем вытянуть губы трубочкой, медленно выдувать воздух тонкой струёй через рот, расслабляя плечи. На прогулке можно дуть на листик, пушинку, мыльные пузыри.

МАЙ (ИЮНЬ)

– поднимая через стороны руки вверх над головой, как бы рисуем дугу радуги. Одновременно делаем медленный вдох. На выдохе широко улыбаемся и произносим звук [с-с-с], опуская руки вниз.

