



Музыкальный работник *Малина Валерия Александровна* **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Правильное дыхание обеспечивает ребенку сохранение плавности речи и ее выразительности, правильную осанку, улучшению самочувствия. Дыхательная гимнастика помогает ребенку сформировать целенаправленную воздушную струю (сильный, плавный, удлиненный выдох).

Общие правила выполнения упражнений:

- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов;
- не заниматься в непроветриваемом и пыльном помещении;
- одежда не должна стеснять движения;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевания органов дыхания.



Техника выполнения упражнений:
- воздух набрать через нос, плечи не поднимать;
- вдох должен быть плавным и длительным.

Например,

упражнение для верхних дыхательных путей «Лягушка».

К нам лягушка прискакала, Шлепают ладошками по коленям.

Тихо-тихо прошептала: - Ква-а-а! Ква-а-а! Шепчут слова.

Услыхали комары, поглаживают носик. Засмеялись: - Хи-хи-хи!

Мошки услышали, громко зажужжали: Ж-ж-ж! Произносят звук.

Лягушка не стерпела, громко так запела: -Ква-а-а! Ква-а-а!
Громко проговаривают слова.