The background of the slide is a vibrant spring scene. It features a bright blue sky with several fluffy white clouds. Scattered throughout the sky are several butterflies in various colors, including white, light blue, and yellow. The lower portion of the image shows rolling green hills. In the foreground, there is a lush field of green grass interspersed with numerous white daisies that have yellow centers. A few butterflies are also seen fluttering over the flowers.

# Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Подготовили: группа №28 «Почемучки»  
Балданова О.А. Лескова Е.А. Павленко  
Г.К.

The background features a light blue sky with several colorful kites (yellow, red, pink, blue, green) flying. The bottom of the image shows a field of green grass. The text is centered in the upper half of the image.

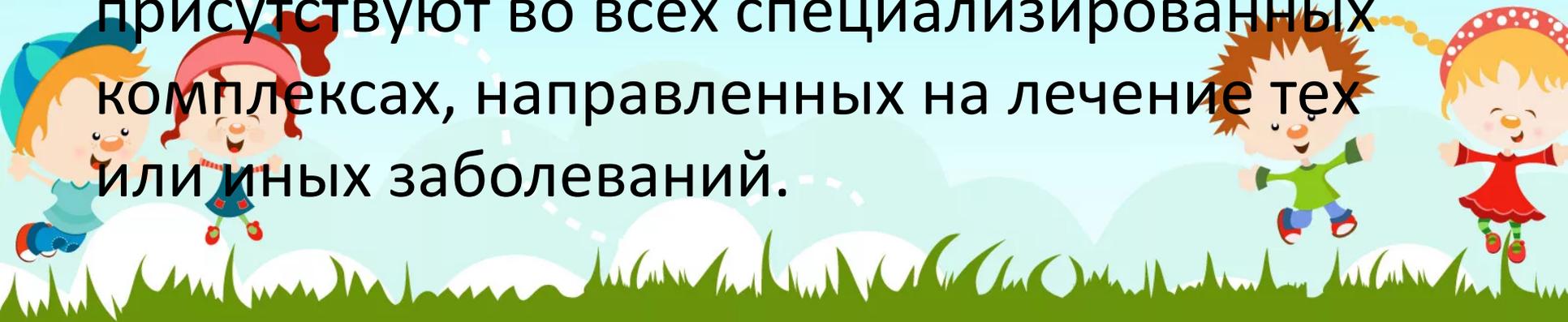
# Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

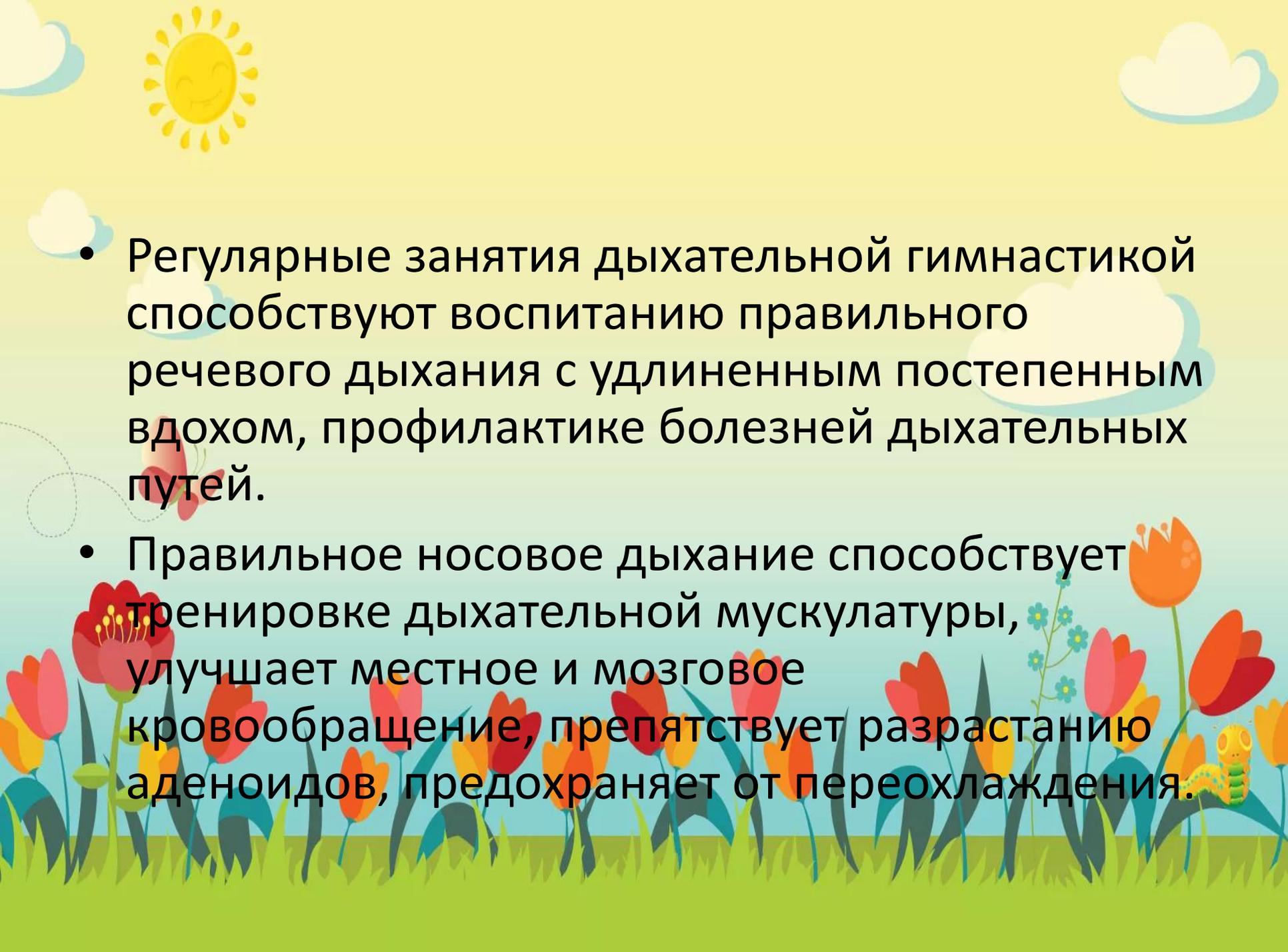
- Дыхательная гимнастика – это немедикаментозный оздоровительный метод, созданный на рубеже 30-40-х годов в качестве способа восстановления певческого голоса. В 1972 году автор метода, педагог – фониатр Александра Николаевна Стрельникова, получила авторское свидетельство на разработку, прошедшую процедуру регистрации Государственным Институтом патентной экспертизы.

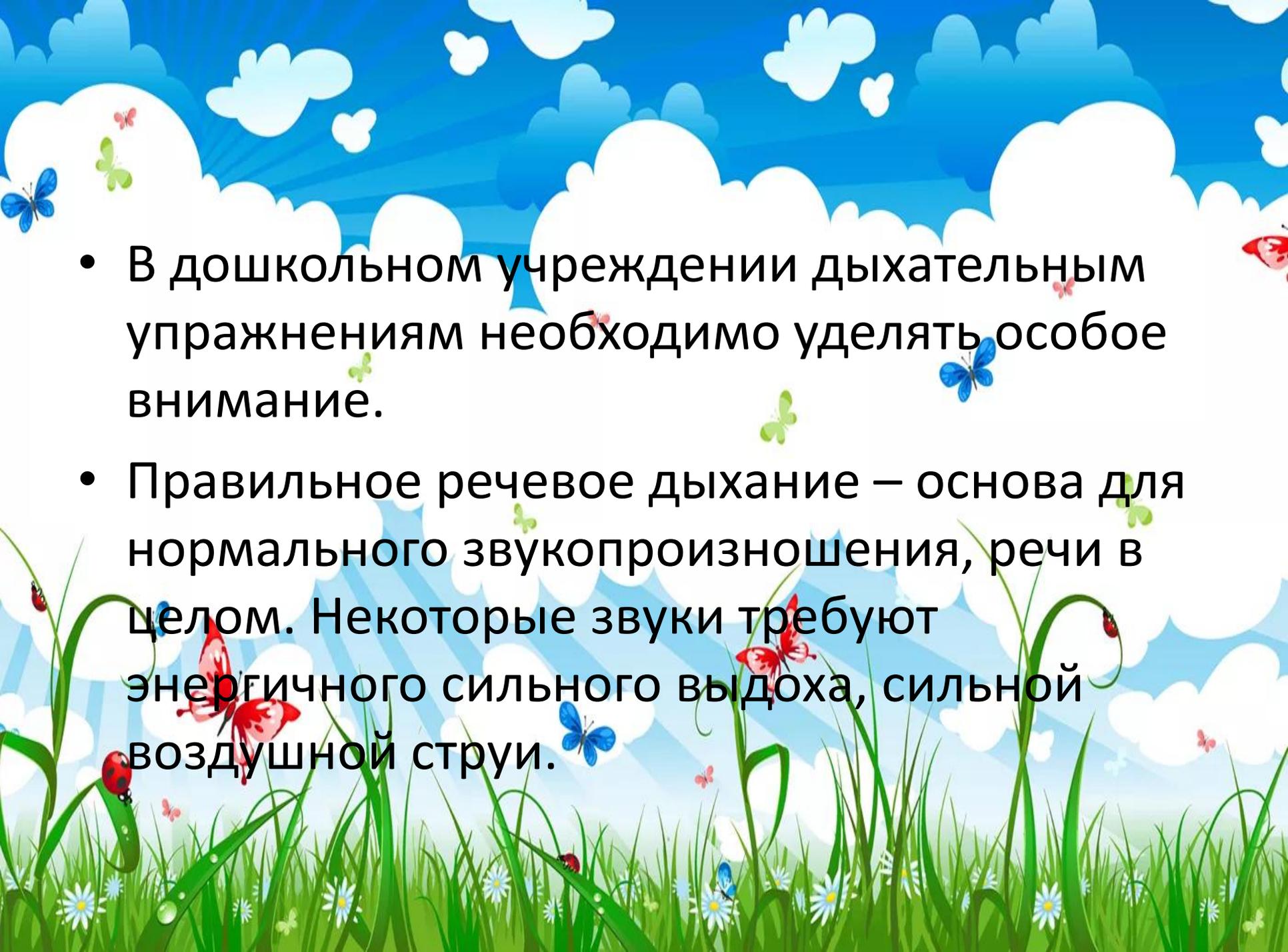
- 
- Пение является самой сложной функцией органов дыхания, гимнастические упражнения, восстанавливающие даже певческий голос, на пути к достижению цели восстанавливают функции более простые, а в первую очередь нормальное дыхание. В результате ежедневные занятия помогают останавливать приступы удушья, снимают головные боли и боли в сердце, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую активность.

# Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Включают множество упражнений, однако базовыми из них являются три- «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех или иных заболеваний.



- 
- Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым 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.

# При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- - выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;
- - проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- Заниматься до еды;
- - заниматься в свободной не стесняющей движения одежде;
- Дозировать количество и темп проведения упражнений;
- - Вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот;
- - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.



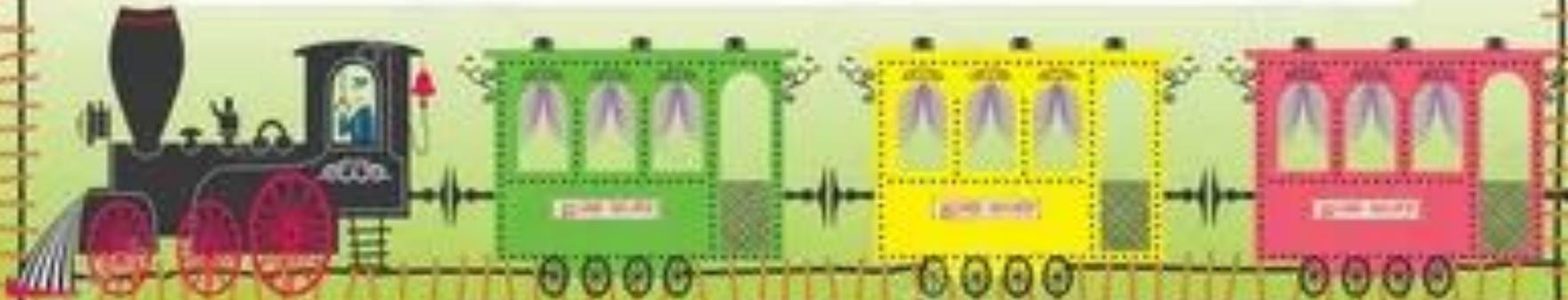
# Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

- «Задуй упрямую свечу»- в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



# «Паровоз»-

- Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.





# «Гуси летят» -

- Медленно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

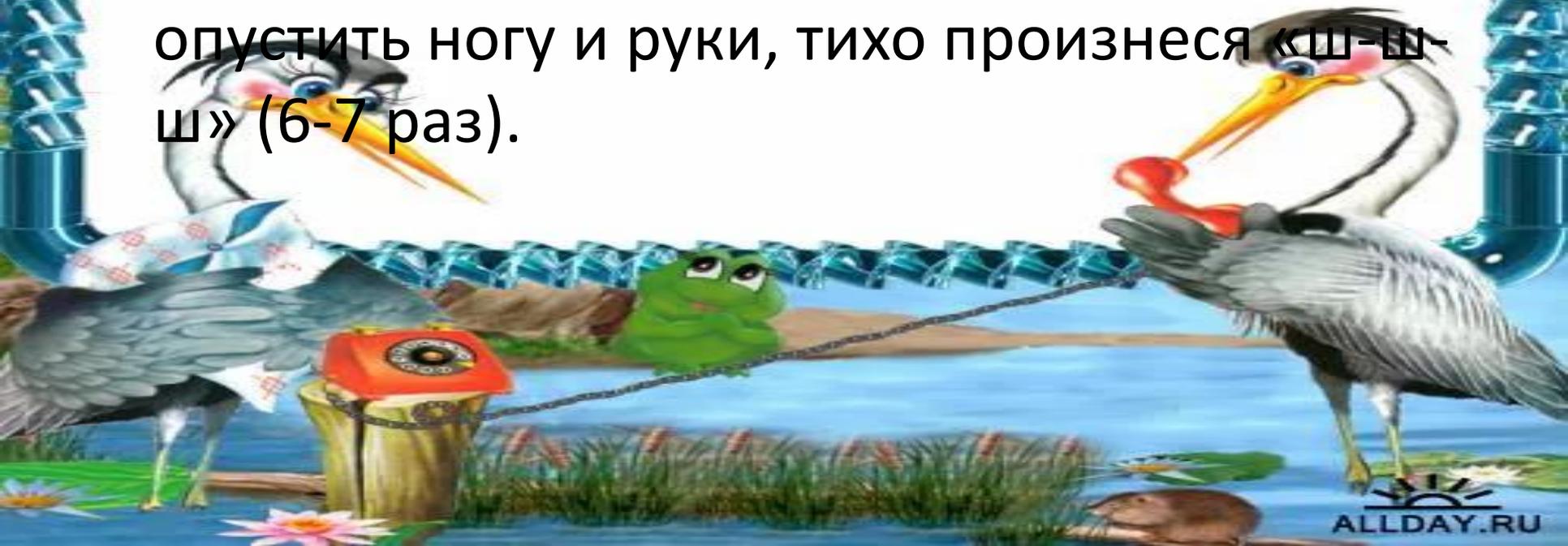


# «Кто громче»

- Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие действия прижимая правую ноздрю.

# «Аист»

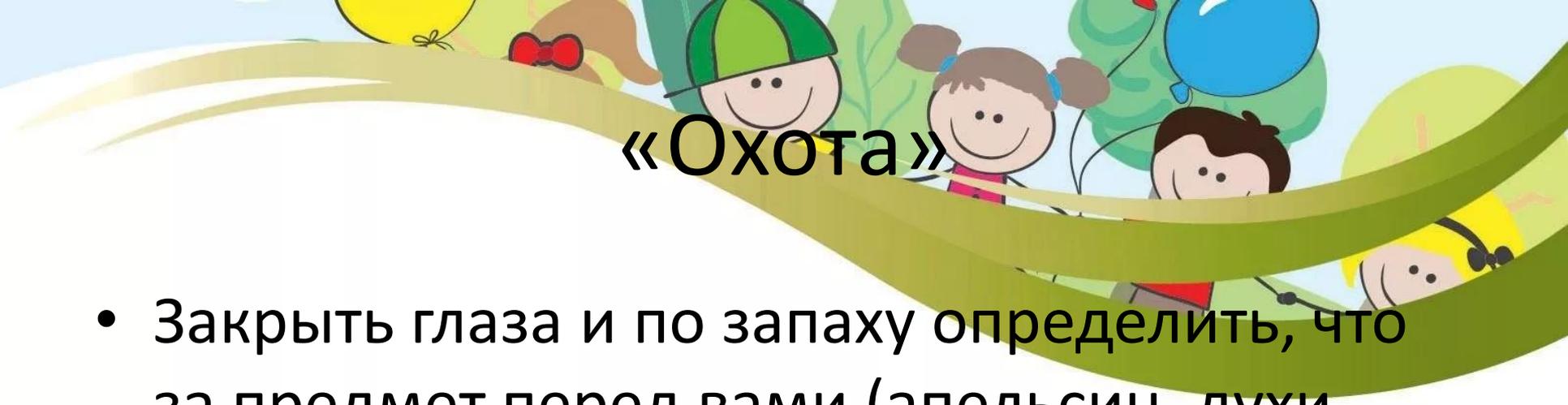
- Стоять прямо, поднимать руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнеся «ш-ш-ш» (6-7 раз).



# «Маятник»

- Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперёд – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).



A colorful illustration of children playing hide-and-seek behind a large, curved green leaf. The children are drawn in a simple, cartoonish style. One child on the left wears a green cap and a red bow. Another child in the center has pigtails and a pink top. A third child on the right has dark hair and a red shirt. A fourth child with blonde hair is partially visible on the far right. In the background, there are green trees, a yellow sun, and a blue balloon.

## «Охота»

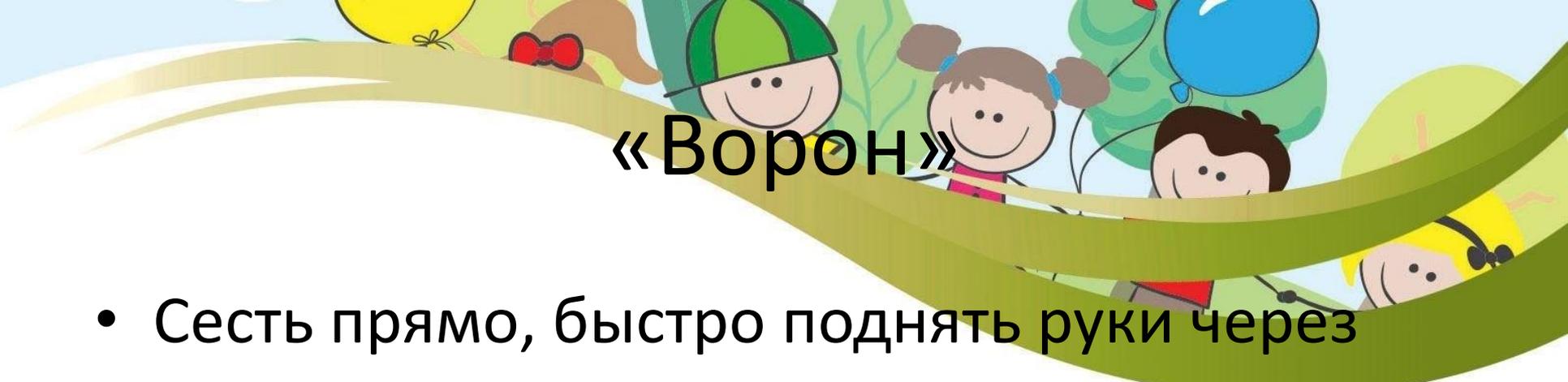
- Закрывать глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и и.т.д.).

# «Шарик»

- Представить себя воздушным шариком; на счёт 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счёт 1-5 медленно выдохнуть.

# «Каша»

- Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

A colorful illustration of children playing in a park. In the foreground, a thick, wavy green ribbon curves across the frame. Behind it, several children are visible: a boy in a green cap, a girl with pigtails, a boy with a blue balloon, and a girl with a yellow headband. A yellow butterfly is flying in the upper left, and a red bow is on a girl's head. The background shows green trees and a blue sky.

# «Ворон»

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



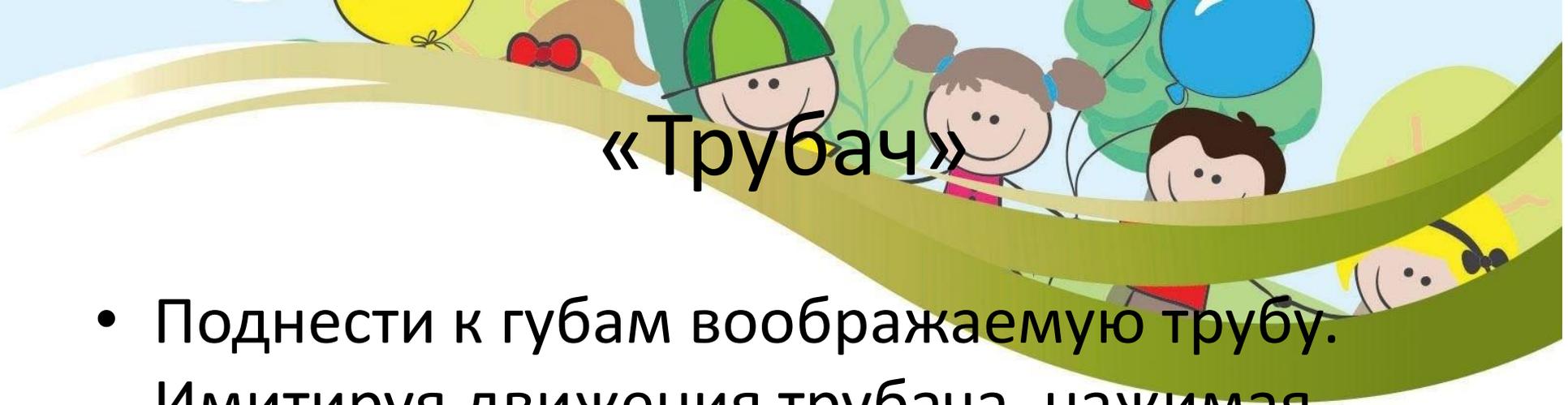
# «Покатай карандаши»

- Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатать по столу круглый карандаш.
- 

# «Греем руки»

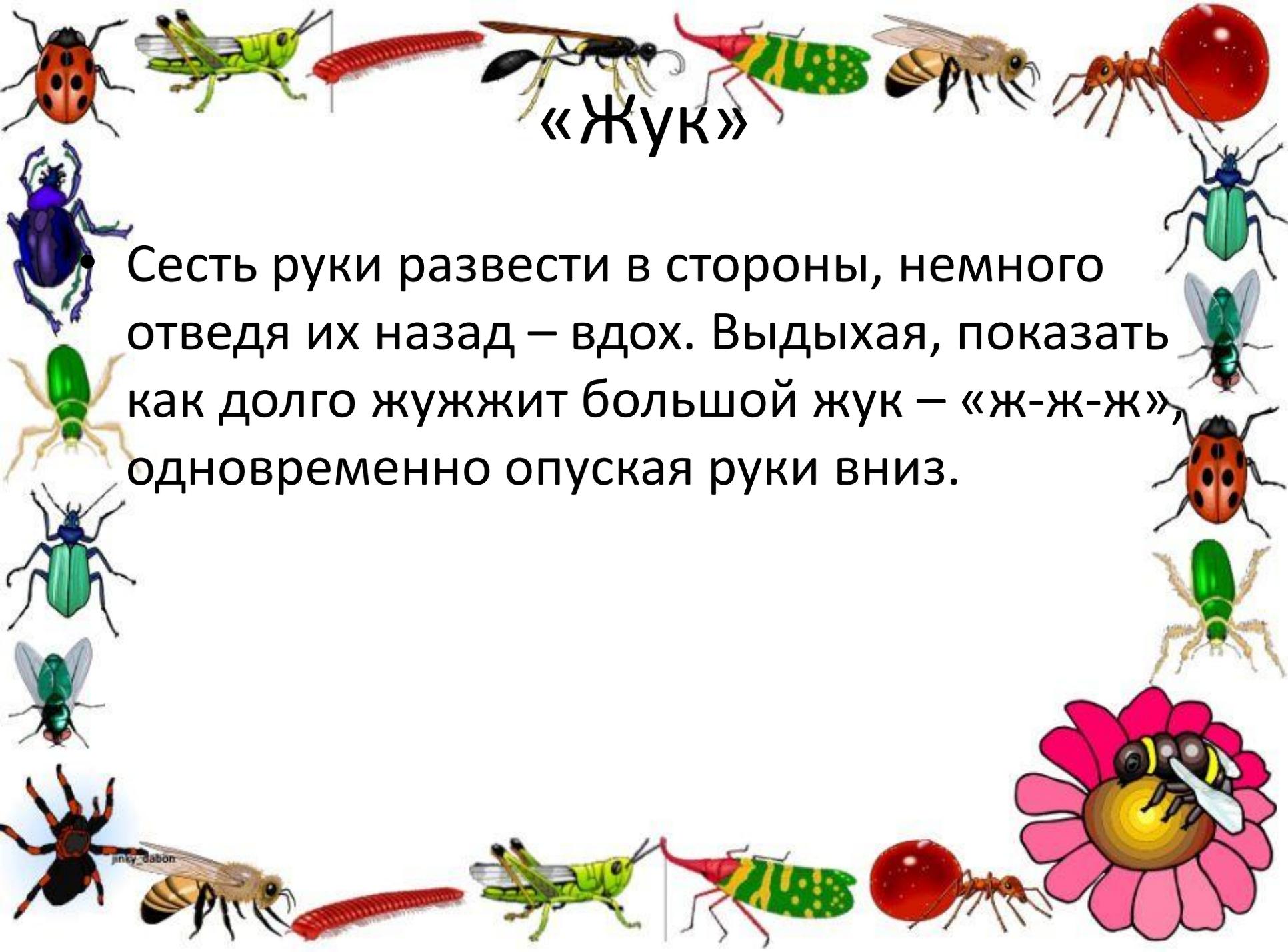
- Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



A colorful illustration of children playing a game with a long green ribbon. The ribbon is stretched across the top of the page, and several children are visible behind it. One child on the left wears a green cap and a red bow. Another child in the center has pigtails. A boy on the right is holding a blue balloon. The background features stylized green trees and a yellow sun.

## «Трубач»

- Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 секунд).



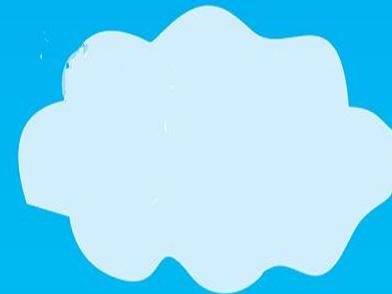
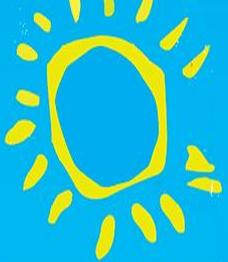
# «Жук»

- Сесть руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.



# «Шину проколи»

- Сделать лёгкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».



- Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счёт активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.



Удачи на занятиях!

