

Если во время какого-то упражнения ребенок бледнеет, часто дышит или у него кружится голова, то нужно немедленно прекратить гимнастику. Такое состояние вызвано гипервентиляцией легких. При переутомлении нужно сложить ладони малыша лодочкой и погрузить в них лицо, при этом глубоко и спокойно дыша. Из-за риска гипервентиляции детям-астматикам нужно проходить комплекс упражнений под наблюдением врача, чтобы избежать переутомления, которое плохо сказывается на слабой дыхательной системе.



**У гимнастики есть противопоказания:**

- порок сердца — больной орган может не выдержать нагрузки;
- воспалительные заболевания легких в острой форме. Не нужно дыхательные органы перегружать в этот период;
- вирусные респираторные инфекции в острой форме. Пока все токсины не выйдут из организма, не нужно разгонять кровотока.

Использование дыхательных упражнений при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями способствует развитию психических процессов, улучшает нервно-психическое состояние, повышает работоспособность и выносливость детей и в итоге способствует социальной адаптации детей раннего возраста.

График работы:  
понедельник – четверг с 9:00 до 18:00  
пятница с 9:00 до 17:00  
перерыв на обед с 13:00 до 13:48  
выходные: суббота, воскресенье

Материал составлен учителем-логопедом  
Погребенной Е. В.

Наш адрес:  
354202, Краснодарский край, г. Сочи,  
Лазаревский р-н, пос. Головинка  
ул. Центральная, 80-А.  
Тел./факс: (862)274-12-52  
[srcn\\_rodnik@mtsr.krasnodar.ru](mailto:srcn_rodnik@mtsr.krasnodar.ru)

Наш сайт: [www.lazarevskiyrc.ru](http://www.lazarevskiyrc.ru)  
На сайтах о нас:  
[www.soc23.ru](http://www.soc23.ru)  
[www.bus.gov.ru](http://www.bus.gov.ru)



Министерство труда и социального развития  
Краснодарского края  
Государственное казенное учреждение  
социального обслуживания Краснодарского края  
«Лазаревский реабилитационный центр для детей  
и подростков с ограниченными возможностями»  
(ГКУ СО КК «Лазаревский реабилитационный центр»)



**«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
В КОРРЕКЦИОННОЙ  
ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ  
С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА»**  
(для родителей и специалистов)

г. Сочи  
2021 г.



Дыхательная гимнастика важна для развития речи детей с задержками развития. Дыхание ребенка в раннем возрасте влияет на звукопроизношение, на развитие голоса и в дальнейшем на артикуляцию.

**Цель дыхательной гимнастики:** развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, вырабатывать правильно ритмичное дыхание.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Все представленные ниже игровые упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

**Техника выполнения упражнений:**

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- вдох должен быть плавным и длительным.

**Рекомендации по проведению гимнастики:**

- не следует приступать к занятию после еды. Лучше подождать 40—60 минут, чтобы не навредить пищеварению;
- голодным заниматься нельзя, это может привести к головокружению;
- выполнять упражнения следует в расслабленном состоянии;
- после каждого упражнения не забывайте делать перерыв;
- выполнять упражнения стоит не реже 3-4 раз в неделю, от 2 до 5 минут, повторяя каждое упражнение 4-5 раз.
- не допускается выполнять перед сном, так как гимнастика бодрит и ребенка будет трудно уложить спать.

Помните, что в раннем возрасте вашему малышу через каждые 5 - 7 минут нужна смена деятельности.

## Дыхательные упражнения

### «Гуси летят»

Медленная ходьба, на вдох – руки поднять в стороны, на выдох опускать вниз с произношением длительного звука «у-у-у». Повторять 1-2 мин.



### «Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад произносить «тик-так-тик-так». Повторить 4 - 5 раз.



### «Бабочки»

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.



### «Паровозик»

Руки согнуты в локтях, ходить по комнате, делая попеременно движение руками и приговаривать «чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 сек.



### «Трубочка»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, поднять вверх, медленный выдох с громким пронзительным звуком «ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.



### «Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить, поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам, выдыхая воздух, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 4 - 5 раз.



### «Снегопад»

Сделать «снежинки» - маленькие комочки ваты или бумаги. Просите малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.



### «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону с произношением звука «с-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (4 - 5 раз).



### «Каша шипит»

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш» (4 - 5 раз).



### Совет!

Для развития легких полезно надувать мыльные пузыри или воздушные шарик.



