



**МБДОУ МО г. Краснодар Детский сад №209**  
**Консультация для родителей**  
**Дыхательная гимнастика для детей**

Известно, что при дыхании организм усваивает не все количество вдыхаемого кислорода. Специальные дыхательные упражнения, при которых происходит напряженный выдох с криком, позволяют удалить излишки кислорода и избежать ненужных окислительных реакций.

При выполнении дыхания со звуком появляется чувство теплоты во всем теле (это признак происходящего биохимического процесса).

Звук воздействует и на психику человека, и, следовательно, с его помощью может проводиться определенная коррекция поведения.

Вступая в резонансный контакт с тканями организма, звук улучшает их работу, усиливает защитные реакции и положительно влияет на некоторые участки тела и головного мозга.

При выполнении упражнений важно следить за тем, чтобы звук был ровным и находился на одной высоте в течение всего выдоха. Не нужно начинать произносить звук мощно, а заканчивать писком. Следует остановиться так, чтобы перед концом произнесения звука, остался небольшой запас воздуха.

Каждое упражнение рекомендуется повторять 2-4 раза с небольшими перерывами для отдыха.

В звуке можно выразить многое и, кроме того, «звуки имеют вкус». Если в течение некоторого времени тянуть звук «о», то во рту появится кисловатый привкус, звук «а» дает ощущение сладости.

В связи с тем, что условия для выполнения упражнений могут быть разными, то исходное положение обычно произвольное: стоя, сидя на стуле, на полу и т.д.

- ✓ Произнесение звука «А» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубления дыхания и увеличение потребления кислорода.
- ✓ Произнесение звука «И\_И\_И» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы
- ✓ Произнесение звука «У» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.
- ✓ Произнесение звука «М» положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

Составитель: учитель – логопед Каретникова З.П