продолжительный выдох через рот

Глубокий вдох через нос –

продолжительный выдох через рот.

Глубокий вдох через правую ноздрю –

 Глубокий вдох через левую ноздрю –

 продолжительный выдох через рот.

**«Заморозим подбородок»**

 - втянуть нижнюю губу под верхнюю и длительно

подуть холодным воздухом вниз под

подбородок, *выполнять молча и на*

*одном выдохе*.

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\1QEOF7Y4\MC900104436[1].wmf]()

**«Заморозим ладошки»**

 - растянуть сомкнутые губы,

 тыльную сторону ладони

поставить под подбородок,

 длительно дуть на одном выдохе

 по подбородку на тыльную сторону ладони.

**«Заморозим подбородок 2»**

 втянуть нижнюю губу под верхнюю

и длительно подуть холодным воздухом

 вниз под подбородок, *шёпотом произносить*

 *[ФА] на одном усиленном выдохе*.

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\JGHX50XJ\MC900104438[1].wmf]()

**«Погреем ладошки»**

руки согнуты в локтях, ладони

 впереди на расстоянии 15-20 см от рта,

дуть теплым воздухом на ладони

**«Погреем ладошки - 2»**

 руки согнуты в локтях, ладони

впереди на расстоянии 15-20 см от рта,

дуть теплым воздухом на ладони,

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\1QEOF7Y4\MC900104436[1].wmf]()

Длительное произнесение на

 одном выдохе гласных звуков

сначала тихим, затем громким

голосом: А (Э), У (О), Ы, И.

Произнесение на одном выдохе

 сочетаний из 2. затем 3 гласных:

а) АУ, УА, АО, ОА, АИ, ИА, УИ, ИУ…

б) АУИ, АИУ, УАИ, УИА, АОИ,

АИО, ОАИ, ОИА… *произнося слог [ХА*

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\JGHX50XJ\MC900104438[1].wmf]()

ХА-ХА – ХА-ХА-ХА

Произнесение на одном выдохе

 слогов с разными гласными:

*а)* ХА-ХО-ХИ

 ХО-ХИ-ХА ХИ-ХА-ХО

*б)* ФА-ФО-ФУ-ФЫ ФО-ФУ-ФЫ-ФА

 ФУ-ФЫ-ФА-ФО ФЫ-ФА-ФО-ФУ

Произнесение на одном выдохе

 одинаковых слогов:

*а*) ФА-ФА, ХА-ХА..

*б*) ФА-ФА-ФА,

ХА-ХА-ХА…

в) ФА-ФА – ФА-ФА-ФА

**![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\1QEOF7Y4\MC900104446[1].wmf]()**

**Вырастим большими.**

На счет «раз, два» подняться на носки,

руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь,

потянуться — глубокий вдох через нос

На счет «три, четыре» — руки вниз,

 сгибая ноги в коленях, наклониться вперед —

усиленный выдох через рот.

Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

**![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\1QEOF7Y4\MC900104446[1].wmf]()**

**Дровосек.**

И.п. — ноги врозь, кисти рук в замок.

«Раз» — поднять руки вверх, прогибаясь

в пояснице — глубокий вдох через нос.

«Два» — наклоняясь вперед, руки опустить

 резко вниз между ног (имитация рубки дров) —

 усиленный выдох через рот.

«Три» — исходное положение.

Повторить 7—8 раз в медленном темпе.

**Гуси шипят.**

Встать, ноги врозь ширине плеч,

руки на пояс.

«Раз, два, три, четыре» -

Наклониться вперёд и,

Вытягивая шею, произнести на

Удлиненном выдохе:

«Ш-ш-ш-ш».

Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\JGHX50XJ\MC900104438[1].wmf]()

**Косарь**

Встать, ноги врозь на ширине плеч,

руки слегка согнуты в локтях и

подняты вперёд,

пальцы сжаты в кулак.

Поворачиваясь направо и налево,

Имитируя движения косаря,

делать размашистые движения

руками и произносить: «Ж-у-х!

Ж-у-х!» Повторить 7-8 раз в среднем темпе.



 **Дыхательно-голосовые**

 **упражнения.**

![C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\Z6H4H8NW\MC900104452[1].wmf]()

**Пилим дрова**

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу,

Ноги врозь, левая нога вперёд,

Взяться за руки.

Наклонившись вперёд и поочерёдно сгибая

 и разгибая руки в локтях, имитировать

движениями рук пилку дров, при этом

произносить: «Ж-ж-ж-ж».

****

**Паровоз.**

Ходьба на месте или по комнате с

Попеременным движением согнутыми руками

 и имитацией звука отходящего или

 останавливающего поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!»

Повторять в течение 35-40 сек.



**Надуй шар.**

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар.

На счёт «раз, два» - сделать глубокий вдох через рот.

На счёт «три, четыре» - усиленный выдох через рот,

Имитируя движениями рук увеличивающийся шар.

Повторить 3-4 раза в медленном темпе.