**Дыхательная гимнастика.**

1. **Регулировка речевого дыхания**

- Вдох через нос – выдох через рот (дети помогают себе рукой: делая носом вдох, они плавно поднимают руку вверх; на выдохе через рот рука плавно опускается).

- Краткий глубокий вдох – замедленный выдох (на вдохе рука быстро и резко поднимается вверх, как птичка взлетела; на выдохе рука плавно опускается вниз).

**2. Упражнения на отработку фонационного дыхания.**

- Комплекс упражнений на вдох – выдох (вдох через нос – выдох через рот; короткий глубокий вдох – замедленный выдох; медленный глубокий вдох – короткий резкий выдох; медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струйкой; выдох несколькими равными порциями – толчками).

- Упражнение на задержку дыхания (после глубокого вдоха задержка дыхания, потом на выдохе счёт от1 до 10, чтобы воздуха хватило до конца счёта, затем в три приёма воздуха нужно рассказать скороговорку.)

- Глубокий вдох – задержка дыхания – на выдохе проговариваем скороговорку.

- Упражнения на усиление и ослабление звука на одном выдохе: поезд приближается (его гудок постепенно усиливается: «у – у – у – у» и удаляется (гудок ослабевает: «у – у – у – у».

 **3. «Звуковое дыхание»**

1. ***«Муха»*** ( на стимуляцию микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица). И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. Ладонь одной руки положить на голову. После глубокого вдоха негромко произнести звук [в] до полного выдоха воздуха из лёгких. Повторить 4 раза.
2. ***«Комар»*** ( на стимуляцию микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи). И.п. – стоя, расслабив всё тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдох. На выдохе произнести негромко и предельно долго звук [з]. повторить 4 раза.
3. ***«Жук***» ( на стимуляцию микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки). И.п. – стоя, расслабив все мышцы и закрыв глаза. Ладонь положить на грудь. Вдох. На выдохе произнести долго и негромко звук [ж]. повторить 4 раза.

**4. Поддержка звука без усилий, свободно:**

- жужжание пчелы: ж-ж-ж-ж-ж-ж;

- писк летающего комара: з-з-з-з-з-з;

- рычание собаки: р-р-р-р-р-р-р-р;

- шипение змеи: ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш;

- звук сдувающегося шарика: с-с-с-с-с-с-с-с;

**5.** «Свеча» - ровный медленный выдох.

**6.** Упражнение «Погаси свечу» - интенсивный прерывистый выдох (после задержки дыхания короткими толчками выдохнуть воздух: «Фу! Фу! Фу!»).

**7.** Упражнение «Надоедливый комар» - продолжительный выдох и движения на отработку «Опоры дыхания». (Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счёте «раз» вместе с глубоким бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа в стороны руки, затем, медленно выдыхая воздух, свести руки, чтобы ладони встретились, соединить эти действия с произнесением звука «з-з-з-з».)

**8. Упражнение на дыхание с участием голоса**

(сделать глубокий вдох – на выдохе произнести слоги:

ка-ка-ка; са-са-са; за-за-за; та-та-та; фа-фа-фа) - изменяя гласные («а-о-у-ы-э).