Комплекс упражнений

по развитию носового дыхания

* Вдох и выдох через нос.
* Вдох и выдох через рот.
* Вдох через рот — выдох через нос.
* Вдох и выдох через левую ноздрю, затем через правую попеременно.
* Вдох через одну половину носа, выдох через дру­гую.
* Вдох через нос, удлиненный выдох через нос с усилением в конце.
* Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
* Вдох через нос, выдох через рот толчками равны­ми порциями.
* Вдох через нос, выдох через рот толчками двумя неравными порциями.

Совмещение навыка дыхания с движениями

Упражнения выполняются в положении сидя на ко­ленях либо в позе лотоса (спина выпрямлена).

* **«Тряпичная кукла».** На вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой, голова опу­скается к коленям, спина сгибается.
* **На вдохе** руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается, спина сгибается.
* **Развести** руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе — вперед.
* **Вдох** попеременно правой — левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей левую закрывает подушечка ми­зинца левой руки. На вдохе левой ноздрей правую за­крывает подушечка большого пальца правой руки.

Закрепление навыка дыхания в движении

Упражнения выполняются в положении стоя, спина прямая.

* **«Солнцепоклонники».** Ноги на ширине плеч, руки сложены домиком на уровне груди. На вдохе руки и голова поднимаются вверх, на выдохе — наклон, руки ладонями упираются в пол.
* **«Тряпичная кукла-1**». И.п. то же. Вдох— руки поднимаются вверх. Выдох— расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.
* **«Дровосек».** И.п. то же. Вдох — руки поднимаются вверх, пальцы скрещены. Выдох — напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.
* **«Мельница**». И.п. то же. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе и выдохе руки меняют положение.
* **«Насос».** (И.п.) то же. Руки опущены, ладони об­ращены вверх. На вдохе руки притягиваются к под­мышкам. На выдохе руки опускаются ладонями вниз.
* **«Яйцо».** И.п. то же. На вдохе руки плавно разводятся в стороны и вверх, ладони обращены друг к другу. На вы­дохе опускаются вниз, тыльной стороной друг к другу.
* **«Арлекин».** И.п. то же. Руки в локтевых суставах раздвинуты в стороны параллельно полу, предплечья и кисти расслаблены. На вдохе движение предплечий и кистей назад, на выдохе через неплотно сжатые губы — вперед.
* **«Черепаха**». И.п. то же. На вдохе вытягиваем шею вперед. На выдохе (сквозь неплотно сжатые губы) — возвращаем на место.
* **«Потягушки».** И.п. то же. Руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогибаемся в спи­не назад, запрокидываем голову; вытягиваемся вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опускаемся вниз, достаем пальцами до пола.
* **«Свеча».** И.п. то же. Вдох. Начинаем медленно, ровно выдыхать воздух (пламя свечи не колеблется), выдох становится интенсивнее (стремимся загасить свечу), сильный резкий выдох (свеча погасла).
* **«Росток».** Ноги вместе. На вдохе расслабленные руки медленно поднимаем вверх, растягивая все тело (пятки не отрываются от пола), на выдохе медленно опускаем руки, сгибаемся в поясе.

Комплекс упражнений по развитию речевого дыхания

Упражнения выполняются в положении сидя или стоя.

* **«Львенок греется».** Вдох. Мягким долгим выдо­хом (беззвучно произнося слог «ха») греем последо­вательно: ладони, локти, плечи, грудь, живот, колени, стопы, «хвост». Упражнение способствует разогре­ву голосовых связок и всегда предшествует речевым упражнениям.
* «**Надоедливый комар**». Руки вытянуть перед гру­дью ладонями друг к другу. Вдох — руки развести в сто­рону. Выдох — очень медленно («чтобы не спугнуть ко­мара») соединяем руки, одновременно произнося звук «з-з-з», затем следует резкий хлопок ладонями.
* **«Морж».** Ладони рук лежат на диафрагме, плечи расправлены. Вдох. На одном выдохе произносим 5—10 звуков «ф», затем чередуем звуки «ф», «в». При произ­несении каждого звука помогаем себе, прижимая диа­фрагму.
* **«Пушинка».** И.п. то же. Вдох. На одном выдохе произносим 3—7 слогов «фу». При произнесении каж­дого слога помогаем себе, прижимая диафрагму.
* **«Тряпичная кукла-2**». Упражнение аналогично дыхательному «Тряпичная кукла-1». При выдохе произносится не­прерывный длительный звук «м».
* **«Бамбук».** Ноги на ширине плеч, туловище со­гнуто и расслаблено. Вдох. На выдохе медленно вы­прямляем позвоночник, представляя, что каждый по­звонок — это звено молодого бамбука. Одновременно прерывисто произносим звук «м», как бы посылая его в каждый позвонок-звено.
* **«Корни».** Вдох. На выдохе после полузевка тянем звук «а», представляя, что наши ноги превращаются в корни деревьев и вместе со звуком уходят в землю.
* **«Резиновый круг».** Вдох. На выдохе произносим звук «о», представляя себя кругом, который сдувается (вначале громко, затем все тише и тише).
* **«Фонарь».** Вдох. На выдохе тянем звук «я», пред­ставляя, что в груди находится столп света, который вырывается наружу вместе со звуком.
* **«Антенна».** Вдох. На выдохе произносим звук «и», представляя себя длинной тонкой направленной вверх антенной.
* **«Разноцветный фонтан».** Произносим 3—5 звуков («а, о, я, э, и»), представляя себя разноцветным фонта­ном воды, который пробивается наружу.
* «**Кто больше?».** Упражнение направлено на уве­личение длины выдоха. Вдох. На выдохе произносятся цепочки гласных звуков (далее открытые слоги с этими же звуками):

а, ао, ау, аэ, аы, аоу, аоэ, аоы, аоуэ, аоуы, аоуэы; о, оа, оу, оэ, оы, оау, оаэ, оаы, оауэ, оауы, оауэы; у, уа, уо, уэ, уы, уао, уаэ, уаы, уаоэ, уаоы, уаоэы; э, эа, эо, эу, эы, эао, эау, эаы, эаоу, эаоы, эаоуы; ы, ыа, ыо, ыу, ыэ, ыао, ыау, ыаэ, ыаоу, ыаоэ, ыаоуэ.