**Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так , вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен и энергичен, выдох - пассивен. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики делается шумный короткий вдох носом при слегка сомкнутых губах. Выдох осуществляется пассивно, через рот. Упражнения можно делать сидя, стоя, лежа.**

**Упражнение 1.** **«Кулачки».** Исходное положение: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий шумный, активный выдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

**Упражнение 2. «Поясок».** Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного выдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

**Упражнение 3. «Кошечка».** Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Нужно повторить ее движения-чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносится то на правую ногу, то на левую - на ту, в которую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

**Упражнение 4. «Обними сам себя».** Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

**Упражнение 5. «Большое покачивание».** Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи-еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.

**Упражнение 6. «Качаем головой».** Покачайте головой, как будто говорите ай-ай-ай, как не стыдно!» Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо направляется к правому плечу, левое-к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием - вдох.

**Упражнение 7. «Малое покачивание».** Кивайте головой вперед-назад, на каждый кивок делайте вдох. Думайте: «Откуда тянет дымом?»

**Упражнение 8. «Перекаты».** Исходное положение: правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.

**Упражнение 9. «Потанцуем».** Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге - вдох. Вернуться в исходное положение-пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую - вдох. Выдох свободный.

**Для формирования дыхания специалисты часто рекомендуют использовать упражнения из парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Эта методика была создана в нашей стране в 30-40 годах ХХ века. Стрельникова А.Н. была певицей и, потеряв голос, стала искать эффективный способ его восстановления.**

**Формирование речевого дыхания.**

**(по методике А.Н. Стрельниковой)**

**Подготовила**

**учитель-логопед**

**МАДОУ «Детский сад №17»**

**Аввакумова В.Е.**

