Управление образования

администрации Тяжинского муниципального района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования для детей»

Дыхательные упражнения

Методическая разработка

 **Составитель:** Роговцова И.Г.,

 педагог дополнительного

 образования

Тяжинский 2013

**Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой**

 В логопедической работе над речевым дыханием детей, подростков и взрослых широко используется парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Стрельниковская дыхательная гимнастика - детище нашей страны, создавалась она на рубеже 30-40-х годов XX века как способ восстановления певческого голоса, потому что А. Н. Стрельникова была певицей и его потеряла.
Эта гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.
 Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), что усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.
 Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Она полезна всем и в любом возрасте.
 В гимнастике основное внимание уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А. Н. Стрельниковой, - это уметь затаить, "спрятать" дыхание. О выдохе совершенно не думать. Выдох уходит самопроизвольно.
*При обучении гимнастике А. Н. Стрельникова советует выполнять четыре основных правила.*
***Правило 1.*** "Гарью пахнет! Тревога!" И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше. Самая грубая ошибка - тянуть воздух, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.
***Правило 2.*** Выдох - результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: "Гарью пахнет! Тревога!" И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушными. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.
***Правило 3.*** Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в темпоритме песен и плясок. И, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп: 60-72 вдоха в минуту. Вдохи громче выдохов. Норма урока: 1000-1200 вдохов, можно и больше - 2000 вдохов. Паузы между дозами вдохов - 1-3 секунды.
***Правило 4.*** Подряд делайте столько вдохов, сколько сможете легко сделать в данный момент. Весь комплекс состоит из 8 упражнений. Сначала - разминка. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага "сотню" вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, мгновенный. Думайте: "Гарью пахнет! Откуда?" Чтобы понять гимнастику, делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом - вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.
Сделайте 96 (сотню) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно, стоя на месте, можно при ходьбе по комнате, можно, переминаясь с ноги на ногу: вперед-назад, вперед-назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Думайте: "Ноги накачивают в меня воздух". Это помогает. С каждым шагом - вдох, короткий, как укол, и шумный.
Освоив движение, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую - на правой. Получится танец рок-н-ролл. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.
*Движения головы.*
- Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево, резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом - вдох носом. Короткий, как укол, шумный. 96 вдохов. Думайте: "Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?". Нюхайте воздух...
- "Ушки". Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: "Ай-яй-яй, как не стыдно!". Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правой ухо идет к правому плечу, левое - к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием - вдох.
- "Малый маятник". Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: "Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?".
*Главные движения.*
- "Кошка". Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения - чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в которую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.
- "Насос". Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех наших движений-вдохов это самое результативное.
- "Обними плечи". Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая - левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: "Плечи помогают воздуху". Руки не уводите далеко от тела. Они - рядом. Локти не разгибайте.
- "Большой маятник". Это движение слитное, похожее на маятник: "насос"-"обними плечи", "насос"-"обними плечи". Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи - тоже вдох. Вперед - назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.
- "Полуприседы". Одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзади чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох - короткий, легкий. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук.
 Далее следует специальная тренировка "затаенного" дыхания: короткий вдох с наклоном, дыхание максимально задерживается, не разгибаясь, надо вслух считать до восьми, постепенно количество произнесенных на одном выдохе "восьмерок" увеличивается. На одном крепко задержанном вдохе надо набрать как можно больше "восьмерок". С третьей или четвертой тренировки произнесение заикающимися "восьмерок" сочетается не только с наклонами, но и с упражнениями "полуприседы". Главное, по мнению А. Н. Стрельниковой, почувствовать "схваченное в кулак" дыхание и проявить выдержку, повторяя вслух максимальное количество восьмерок на крепко задержанном дыхании. Разумеется, "восьмеркам" на каждой тренировке предшествует весь комплекс перечисленных выше упражнений.

**Упражнения для развития речевого дыхания**

 В логопедической практике рекомендуются следующие упражнения:
- Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую - сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).
- Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.
- Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).
- Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков: аaaaa аaaaaooooooo аaaaaуууууу.
- Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).
- Попросите ребенка повторить за вами пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

Капля и камень долбит.
Правой рукой строят - левой ломают.
Кто вчера солгал, тому завтра не поверят.
На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.
Не плюй в колодец - пригодится воды напиться.
На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова - не руби дрова на траве двора.
Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

- Прочитайте русскую народную сказку "Репка" с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Репка.
Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая.
Пошел дед репку рвать. Тянет-потянет, вытянуть не может.
Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!
Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!
Позвала внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!
Позвала Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут!
Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут - вытянули репку!

*Отработанные умения можно и нужно закреплять и всесторонне применять на практике.*

**\* "Чей пароход лучше гудит?"**Возьмите стеклянный пузырек высотой примерно 7 см, диаметром горлышка 1-1,5 см или любой другой подходящий предмет. Поднесите его к губам и подуйте. "Послушай, как гудит пузырек. Как настоящий пароход. А у тебя получится пароход? Интересно, чей пароход будет громче гудеть, твой или мой? А чей дольше?" Следует помнить: чтобы пузырек загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной и выходить посередине. Только не дуйте слишком долго (больше 2-3 секунд), а то закружится голова.

**\* "Капитаны".**
Опустите в таз с водой бумажные кораблики и предложите ребенку покататься на кораблике из одного города в другой. Чтобы кораблик двигался, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы трубочкой. Но вот налетает порывистый ветер - губы складываются, как для звука п.
*Также способствуют развитию речевого дыхания свистульки, игрушечные дудочки, губные гармошки, надувание шариков и резиновых игрушек.*
Задания усложняются постепенно: сначала тренировка длительного речевого выдоха проводится на отдельных звуках, потом - на словах, затем - на короткой фразе, при чтении стихов и т. д.
В каждом упражнении внимание ребенка направляется на спокойный, ненапряженный выдох, на длительность и громкость произносимых звуков

**Дыхательная гимнастика**

Подбородок наклонить вниз. При высоком подбородке напрягаются связки. Вдох через нос - резкий, шумный (не пахнет ли). Выдох через рот - беззвучный. Руки пред грудью согнуты в локтях, одна находится чуть-чуть выше другой.

1. Вдох - руки идут навстречу друг другу. Выдох - возвращаются в первоначальное положение.
2. *«Накачивать шину»,* (имитировать действия).

Выдох. Наклон вперед. Вдох - разогнуться. Выдох - согнуться.

1. *«Маятник».*

Руки находятся на поясе. Вдох - поворот влево, выдох прямо. Вдох - поворот вправо, выдох прямо.

1. Руки согнуты в локтях. Вдох - коленом дотронуться до локтя противоположной руки. Выдох - в исходное положение.
2. *«Присядки».*

Вдох - присесть. Выдох - вес тела перенести на правую ногу. Руки на колено, повторить несколько раз. Вдох - присесть. Выдох - вес тела перенести на левую ногу. Руки на колено.

1. *«Комар».*

Вдох - руки разводятся в стороны. Выдох - руки сходятся, ловя комара при звуке «3». Хлопок, «комар» убит.

1. *«Мяч»,* (игра с воображаемым предметом).

 Наклон вперед - выдох (беру мяч). Выпрямляюсь - вдох. Сжимаю - выдох - звук «С» - «Ф». Выдох порциями.

1. *«Дровосек».*

Вдох - поднять «топор» вверх. Выдох - опустить «топор» резко со словом «Ух».

1. *«Свеча».*

Вдох - плавно выдохнуть, задув свечу. Вдох - резко выдохнуть, задув свечу.

1. *«Волна»,* (имитировать шум волны).

Вдох. Выдох - со звуком «Ш» (тихая волна, сильная, прибой, шторм).

1. *«Шум деревьев»* (имитировать шум деревьев при сильном, слабом ветре и урагане).

Вдох. Выдох - при звуке «Ш».

1. *«Стены, потолок».*

Вам надо раздвинуть воображаемые стены и поднять воображаемый потолок.

Ф - Вдох - руки согнуть в локтях. Выдох - «раздвинуть стену», звук «Ф» С - Вдох - руки к плечам. Выдох - «поднять потолок». 3 - Вдох. Выдох - надавить на «подвал».

 **Игры и упражнения на укрепление дыхательных мышц.**

**№ 1.** Правая рука лежит на диафрагме. Рот закрыт. Вдох. Пауза (желание вдохнуть). Вдох. Выдох (через нос). Пауза. Вдох ... выдох, (повторить 3 раза). Следить за движением диафрагмы. Вдох неглубокий. При глубоком двигаются плечи.

**№ 2.** Встать прямо. На нижних ребрах грудной клетки находится большой палец спереди, а четыре сзади. Выдох. Вдох носом. Задержать дыхание (грудная клетка в расширенном состоянии). Повторить 3 раза. Вдох делать максимальный.

**№ 3.** Стоять прямо. Выдох. Вдох. Пауза (короткая О и выдох через открытое узкое отверстие, образованное губами. Выдох плавный, легкий (повторить 3-4 раза). Сделать упражнение сидя.

**№ 4.** Выдох. Медленный вдох носом и медленный выдох носом. Медленный вдох носом, выдох через отверстие, образованное губами на свечу. Пламя должно отклоняться. И так 3 раза постоянно отставляя свечу на небольшое расстояние. 1 - 2 - 3. Голову не тянуть.

**№ 5.** Сидя. Выдох. Быстрый вдох носом. Пауза. Быстрый выдох на свечу так, чтобы ее потушить. Отодвинуть свечу и сделать быстрый вдох. Пауза. И быстрый выдох на свечу, чтобы ее загасить. 1-2-3. (повторить 3 раза).

**№ 6.** Ноги на ширине плеч. Выдох. Перед вами куст сирени. Вдыхайте ее запах. Вдох. Пауза и медленный выдох через нос.

**№ 7.** Стоя. Выдох. Быстрый вдох - ноздри широко раскрыты. Вы вдохнули неприятный запах цветка. Выдох ртом, повернув быстро голову в сторону. Вдох ... выдох в другую сторону. Вдох ... выдох влево. Вдох ... выдох вправо. Вдох ... выдох вниз. Вы освобождаетесь от неприятного запаха.

**№ 10.** Стоя. Тренировка выдоха. Выдох. - Вдох - выдох на звуке Ф. Щеки не надувать. Струя воздуха выходит через щель, образованную зубами и нижней губой. Вдох делать носом, губы при вдохе сомкнуты, (повторить 3-4 раза).

**№ 11.** Стоя. Выдох - Вдох. Выдох - Ф, С, Ш, X. На каждый звук падает три единицы счета. Выдох рассчитан на 12 единиц.

**№ 12.** Стоя. Быстрый вдох - выдох П. Работают только губы. Выдох - вдох -выдох: ПТК. Произносить по отдельности каждую букву и все три вместе.

**№ 13.** Стоя. Выдох - вдох - выдох.

БББ - ДДД - ГГГ. ПБ - ПБ - ПБ.

БДГ - БДГ - БДГ. ТД - ТД - ТД.

ДБГ - ДБГ - ДБГ. КГ - КГ - КГ.

ГДБ - ГДБ - ГДБ. ЛР - ЛР - ЛР.

ЗС-ЗС-ЗС. ВФ-ВФ-ВФ.

ПТК-ПТК-ПТК. МН-МН-МН.

**№ 14.** Выдох. Взяв дыхание, произносить ровно как одну фразу: 1,2,3,4,5. Считать медленно, чтобы появилась необходимость дополнить дыхание. Добрать дыхание и считать до 10. Добрать дыхание и считать до 15. При доборе с вздохом нижняя часть живота идет вперед.

**№ 15.** Выдох. Вдох. Прыгая на носках, считать до 10 вслух, не добирая дыхания. Затем остановиться, добрать дыхание и снова прыгать, считая до 10 на одном выдохе. После чего спокойно маршировать и дышать без шума. Упражнение можно повторить, делая остановку после 20-25. Голос звучит ровно, спокойно, без одышки.

**№ 16.** Собака убежала, ее надо вернуть домой. Звать три раза:

1. с далекого расстояния.
2. более близкого.
3. она около вас.

Повторять кличку собаки несколько раз в быстром темпе, кроме последнего. На одном дыхании слово «Бобик» 10 раз - далеко. Остановка. - «Бобик» 10 раз (собака ближе) - остановка - несколько раз и медленно. Меняется высота звука.

**№ 17.** (распевная интонация, речевая интонация). На одном дыхании вывести
сочетание звука М с тремя гласными - А - О –У; И - Э - Ы. Звуки

произносятся на одной высоте, и направлять их в маску. Следить за отсутствием напряжения, опорой и точной артикуляцией всех звуков.

**Игры на речевое дыхание**

*Цель:* Развивать правильное речевое дыхание.

«Вдох! Выдох!» Положить руку на область желудка и сделайте вдох. Рука при вдохе должна подняться. При выдохе - опуститься.

**«Свеча».**

Сделать бесшумный вдох через нос, а затем подуть на горящую свечу, находящуюся на некотором расстоянии. Пламя свечи должно плавно

«танцевать», но не загаситься. Первый раз упражнение делается с горящей свечой, а потом можно играть с воображаемой, или с полоской бумаги.

**«Цветочный магазин».**

Представьте, вы находитесь в цветочном магазине и вдыхаете аромат цветов. Вдох - ребра расширяются - живот выдвигается вперед. Выдох плавный.

**«Проколотый шар».**

Сделайте быстрый вдох, а руками зажмите воображаемый шарик. Вы начинаете давить на него, а он, издавая звук «с-с-с», начинает сдуваться, при этом сопротивляясь. Выдох плавный, энергичный, не ослабляющийся к концу.

**Упражнения на три вида дыхания.**

**Цель:** Разогреть мышцы дыхательного аппарата.

**1-ый вид** обслуживает спокойную, плавно звучащую речь.

Свистит ветер - СССССС ... Шумят деревья - ШШШШШ ... Летит пчела - ЖЖЖЖЖЖ ... Комар звенит - 33333333 ...

**2-ой вид** обслуживает волевую, но сдержанную речь.

Работает насос - ССССС! ССССС! ССССС! Метет метель - ТТТТТТТТТТТТ! ШШШШ! ШШШШ! Сверлит дрель - 3333! 3333! 3333!

**3-ий вид** обслуживает эмоциональную речь в быстром темпе.

Кошка сердится - Ф! Ф! Ф! Ф! Пилит пила - С!С!С!С! Заводится мотор - Р! Р! Р! Р!

**Игры на опору дыхания.**

*«Дрессированные собачки»*

Выбирается ребенок-дрессировщик, который предлагает остальным детям - цирковым собачкам решать простейшие задачки, самостоятельно им придуманные. Вместо ответа «собачки» произносят «ав-ав-ав!» соответствующее число раз.

*«Птичий двор»*

Дети воображают, что попали на большой деревенский двор, они должны позвать и покормить всех его обитателей. Дети коллективно или по одному зовут уток (уть-уть-уть-уть), петушка (петь-петь-петь-петь), цыплят (цып-цып-цып), гусей (тега-тега-тега-тега), голубей (гуль-гуль-гуль), вдруг появилась кошка (кис-кис-кис-кис), она попыталась поймать цыпленка (брысь! брысь!). Курица зовет разбежавшихся цыплят.

*«Звукоподражатель»*

Эти упражнения тренируют различные виды дыхания. Воспроизведение различных звуков природы и жизни: свист ветра, шум леса, писк комара, рокот мотора..

*«Лепестки роз»*

Представьте, что на вашей ладошке лежат лепестки розы. Вы делаете вдох носом и своим выдохом стараетесь сдуть лепестки с ладони.

*«Вдох-выдох»*

Сделать: вдох - выдох плавный, вдох выдох короткий, вдох - выдох плавный, но на конце усиливается, вдох - задержка дыхания, выдох, вдох - выдох порциями.

Самолеты взлетают У - У - У

Машины едут Ж - Ж - Ж

Лошадки поскакали ЦОК - ЦОК - ЦОК

Рядом ползет змея Ш - Ш - Ш

Муха бьется в стекло 3-3-3

«Летела муха около уха Ж - Ж - Ж

Летела оса около носа С - С - С

Летел комар и звенел 3-3-3

Сел на лоб, а мы его хлоп!

И поймали в кулачок сжали 3-3-3

*«Мыльные пузыри»*

С помощью воображаемой соломинки на ровном выдохе выдуть «мыльные пузыри».

*«Очерти контур»*

Сделать «Вдох» и выдыхаемой струей воздуха очертить контур фигуры стоящего перед вами человека. Задание можно усложнять, если сперва поднять одну руку, а потом и другую.

*«Картина»*

Взять дыхание и теперь при выдохе струей воздуха нарисовать любую картину: домик, дерево, солнышко ...

*«Пушинка»*

Взять маленький клочок ваты, подбросить его и взять дыхание. А теперь попробуйте струей воздуха удержать его в воздухе.

*«Свое имя»*

Взять «Вдох» и струей воздуха нарисовать букву, слово, свое имя, год ...

*«Пыль»*

Представьте, вы в комнате, где давно не вытирали пыль. Взять «Вдох» и сдунуть с вещей, предметов «пыль»: плавно, прерывисто.

*«Скакалка»*

А теперь через скакалку

Будем прыгать мы, как галки.

Со скакалкой я скачу,

Научиться я хочу

Так владеть дыханьем, чтобы

Звук держать оно могло бы

Глубоко, ритмично было

И меня не подводило.

Я скачу без передышки

И не чувствую одышки,

Голос звонко льется, ровно

И не прыгаю я словно

Раз-два, раз-два, раз-два, раз!

Можно прыгать целый час

Кончу прыгать, сяду я

Речь легко звучит моя!

Задание: 1. Отработать в стихотворении дыхание, стоя пред зеркалом.

2. Используя скакалку, прочитать часть стихов, прыгая через нее. Остановиться

и дочитать стихотворение до конца. Следить за дыханием.

**Дыхательные упражнения.**

**Статистические и динамические упражнения /А. Майорова/**

 Начинать работу по любому комплексу необходимо с дыхательного упражнения, для постановки правильного речевого дыхания носом сделайте плавный вдох, одновременно выпячивая вперед живот. Затем сделайте плавный выдох через рот, втягивая одновременно живот в себя. Покажите! ребенку несколько раз движение, положив его руку себе на живот, чтобы он чувствовал его подвижность. Движение выполняйте свободно, с хорошей амплитудой. Плечи при вдохе не поднимайте. Упражнение проделывайте каждый день в течение 3—5 минут перед зеркалом.

Отрабатывайте у ребенка силу и длительность выдоха, учите его делать умеренный глубокий вдох с последующим достаточно сильным и длительным экономным выдохом.

*Примерные упражнения:*

1. Сдувание с ладони комков ваты, бумаги.
2. Сдувание со стола комков ваты или бумаги, увеличивая расстояние.
3. Поддувание пушинок, перышек, кусочков ваты и воздуха.
4. Дутье на полоски бумаги, на снежинки из бумаги, на осенние листья.
5. Задувание свечи на расстоянии.
6. Катание струёй выдыхаемого воздуха по столу карандашей
7. Поддувание плавающих в воде пластмассовых игрушек, корабля бумажных или сделанных из пенопласта.
8. Пускание мыльных пузырей.
9. Вращение ветряных мельниц выдыхаемой струёй.
10. Поддувание бумажных фигурок таким образом, чтобы они не упали.
 Остерегайтесь чрезмерного увлечения чисто дыхательными yпpажнениями. Отнимая много времени, они не всегда приводят к нужной цели.

**Статистические и динамические упражнения**

 Чтобы добиться у ребенка правильного произношения звуков, следует особое внимание уделять упражнениям по разработке правильной мышечной деятельности артикуляционных органов.

Условно эти упражнения можно разделить на статические и динамические.

*Статические упражнения:*

1. Откройте широко рот на несколько секунд (8—15сек).
2. Откройте рот, высуньте плоский язык и подержите его расслабленным на нижней губе в течение нескольких секунд.
3. Зажимайте плоский язык между зубами.
4. Располагайте плоский язык между верхней губой и верхними зубами.
5. Располагайте плоский язык между нижней губой и нижними зубами.
6. Откройте рот и высуньте свернутый в трубочку язык.
7. Раскройте рот, кончиком языка упритесь в нижние передние зубы и язык в таком положении подайте вперед.
8. Раскройте рот и кончиком языка упритесь в верхние альвеолы.
9. Высуньте плоский язык, загните вверх боковые края языка.
10. Растяните губы в улыбке и обнажите все зубы.
11. Соберите губы в трубочку, как при звуке о. При этих упражнениях язык, губы и нижняя челюсть удерживаются в неподвижном положении в течение 8—15 секунд.

*Динамические упражнения*

1. Открывайте и закрывайте рот (широко и нешироко).
2. Высовывайте язык несколько раз подряд.
3. Двигайте языком в стороны.
4. Закусывайте попеременно верхнюю и нижнюю губы.
5. Делайте попеременно то - плоский, то - свернутый в трубочку язык.
6. При открытом рте языком упирайтесь то в правую, то в левую щеки.
7. При открытом рте кончиком языка дотрагивайтесь то нижней, то верхней губы.
8. Поднимайте к нёбу то плоский, то свернутый в трубочку язык.
9. При открытом рте упирайтесь кончиком языка то в верхние, то в

 нижние резцы.

1. Покусывайте плоский язык.
2. Постучите кончиком языка по верхним альвеолам.
3. Пощелкивайте язычком — «лошадка».
4. Водите кончиком языка по небу.
5. Попеременно обнажайте верхние и нижние зубы.
6. Попеременно сжимайте губы.
7. Делайте круговые движения языком в обе стороны по губам.
8. Попеременно растягивайте губы в трубочку и собирайте их в тру­бочку.
9. Делайте круговые движения языком по зубам.