

## Дыхательно-голосовые упражнения.

<p>Глубокий вдох через нос – продолжительный выдох через рот. Глубокий вдох через правую ноздрю – продолжительный выдох через рот. Глубокий вдох через левую ноздрю – продолжительный выдох через рот.</p>	<p><b>«Заморозим подбородок»</b> - втянуть нижнюю губу под верхнюю и длительно подуть холодным воздухом вниз под подбородок, <i>выполнять молча и на одном выдохе.</i></p>	<p><b>«Заморозим ладошки»</b> - растянуть сомкнутые губы, тыльную сторону ладони поставить под подбородок, длительно дуть на одном выдохе по подбородку на тыльную сторону ладони.</p>	<p><b>«Заморозим подбородок - 2»</b> - втянуть нижнюю губу под верхнюю и длительно подуть холодным воздухом вниз под подбородок, <i>шёпотом произносить [ФА] на одном усиленном выдохе.</i></p>
<p><b>«Погреем ладошки»</b> - руки согнуты в локтях, ладони впереди на расстоянии 15-20 см от рта, дуть теплым воздухом на ладони.</p>	<p><b>«Погреем ладошки - 2»</b> - руки согнуты в локтях, ладони впереди на расстоянии 15-20 см от рта, дуть теплым воздухом на ладони, <i>произнося слог [ХА]</i></p>	<p>Длительное произнесение на одном выдохе гласных звуков сначала тихим, затем громким голосом: А (Э), У (О), Ы, И.</p>	<p>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...</p>
<p>Произнесение на одном выдохе одинаковых слогов: а) ФА-ФА, ХА-ХА.. б) ФА-ФА-ФА, ХА-ХА-ХА... в) ФА-ФА – ФА-ФА-ФА ХА-ХА – ХА-ХА-ХА</p>	<p>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</p>		

<p><b>Вырастим большими.</b> 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.</p>	<p><b>Дровосек.</b> 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.</p>	<p><b>Гуси шипят.</b> Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиннном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.</p>	<p><b>Косарь.</b> Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, 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.</p>
<p><b>Пилим дрова.</b> Упражнение выполняется парами. Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж».</p>	<p><b>Паровоз.</b> Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.</p>	<p><b>Надуй шар.</b> Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.</p>	<p><b>Спускай воздух.</b> Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.</p>
<p><b>Подуй на свечку.</b> Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание</p>			

свечи. Повторить 3—4 раза.			
----------------------------	--	--	--

<b>Снег.</b>	<b>Кораблики.</b>	<b>Футбол.</b> <i>Соорудите из конструктора или другого</i>	<b>Волшебные пузырьки.</b>
--------------	-------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------

<p>Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. <u>Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.</u></p>	<p>Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. <i>Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.</i></p>	<p><i>материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".</i></p>	<p>Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.</p>
<p><b>Губная гармошка.</b> Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.</p>	<p><b>Цветочный магазин.</b> Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветок, чтобы выбрать самый ароматный цветок для бабушки или мамы. <i>Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.</i></p>	<p><b>Свеча</b> (из цветной бумаги). Вы «зажигаете» свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.</p>	<p><b>Буль-бульки.</b> Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду.</p>