

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«ЗАДУЙ УПРЯМУЮ СВЕЧУ» — в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«ПАРОВОЗ» — ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«ПАСТУШОК» — подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребёнку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«ГУСИ ЛЕТЯТ» — медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«КТО ГРОМЧЕ» — выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«АИСТ» — стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«МАЯТНИК» — сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3с), наклониться вперед — выдох, возвратиться в исходное положение — вдох. Повторить 3-4 раза.

«ОХОТА» — закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

«ШАРИК» — представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

«КАША» — вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«ВОРОНА» — сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх — вдох, медленно опустить руки — выдох. Произнести: кар!

«ПОКАТАЙ КАРАНДАШ» — вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

«ПИЛКА ДРОВ» — встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя — вдох, руки от себя — выдох.

«ДРОВОСЕК» — встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью

топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

«СБОР УРОЖАЯ» — встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, — вдох (пауза 3 с). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз — выдох. Повторить 3-4 раза.

«КОМАРИК» — сесть, ногами обхватив ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик — «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох — и поворот в другую сторону.

«СЫГРАЕМ НА ГАРМОШКЕ» — встать прямо, ноги слегка расставить, руки на пояс. Вдохнуть (пауза 3с). Наклон в левую сторону — медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение — вдох (пауза 3с). Наклон в правую сторону — медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.

«ТРУБАЧ» — поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 с).

«ЖУК» — сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад, — вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук — «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«ШИНУ ПРОКОЛОЛИ» — сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине — «ш-ш-ш».