

# Игры для развития речевого дыхания.

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

- Выполняйте упражнения для развития дыхания только в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.
- Выполняйте упражнения на голодный желудок или спустя 1,5 часа после еды.
- Выполняйте упражнения только в свободной и удобной одежде.
- Время выполнения упражнений не должно превышать 10 – 15 мин. Без фанатизма!
- При выполнении упражнений делайте вдох обязательно через нос.
- Выполняйте упражнения всегда в хорошем эмоциональном состоянии.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

- воздух набирать через нос.
- плечи не поднимать.
- выдох должен быть длительным и плавным.
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

## ИГРЫ

### Футбол

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

### Ветряная мельница

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

### Снегопад

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

### Листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### **Бабочка**

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

### **Кораблик**

Сделать кораблик в технике оригами, запустить кораблик на воду и плавно, длительно дуть на бумажный кораблик, чтоб он двигался по воде.

### **Одуванчик**

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

### **Шторм в стакане**

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

### **Катись, карандаш!**

На столе положите карандаш с гладкой или ребристой поверхностью.

Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекатывая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.

### **Мыльные пузыри**

Поиграйте с ребенком в мыльные пузыри: сначала взрослый выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Подберите разные рамки и трубочки, чтобы ребенок пробовал и выбирал, с помощью чего легче добиться результата.

### **Вырастем большими.**

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.

### **Дровосек.**

Исходное положение — широкая стойка 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.

### **Гуси шипят.**

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.

### **Косарь.**

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.

### **Пилим дрова.**

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед, поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж». Повторять в течение 35—40 секунду в медленном темпе

### **Паровоз.**

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.

### **Надуй шар.**

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.

### **Спускай воздух.**

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.

***ИГРАЙТЕ И РАЗВИВАЙТЕ!***