

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

1. **«Задуй упрямую свечу»** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».
2. **«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.
3. **«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.
4. **«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).
5. **«Кто громче»** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрёй (рот закрыт) 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.
6. **«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз)
7. **«Маятник»** - сесть по – турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперёд – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3-4 раза.
8. **«Охота»** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д).
9. **«Шарик»** - представить себя воздушными шариками; на счёт 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счёт 1-5 медленно выдохнуть.
10. **«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.
11. **«Ворона»** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!
12. **«Покатай карандаш»** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.
13. **«Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.
14. **«Пилка дров»** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.
15. **«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.
16. **«Сбор урожая»** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек). опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз – выдох. Повторить 3-4 раза.

17. **«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.
18. **«Сыграем на гармошке»** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3с). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3-4 раза.
19. **«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 сек)
20. **«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.
21. **«Шину прокололи»** - сделать лёгкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».