

## Упражнения на развитие дыхания.

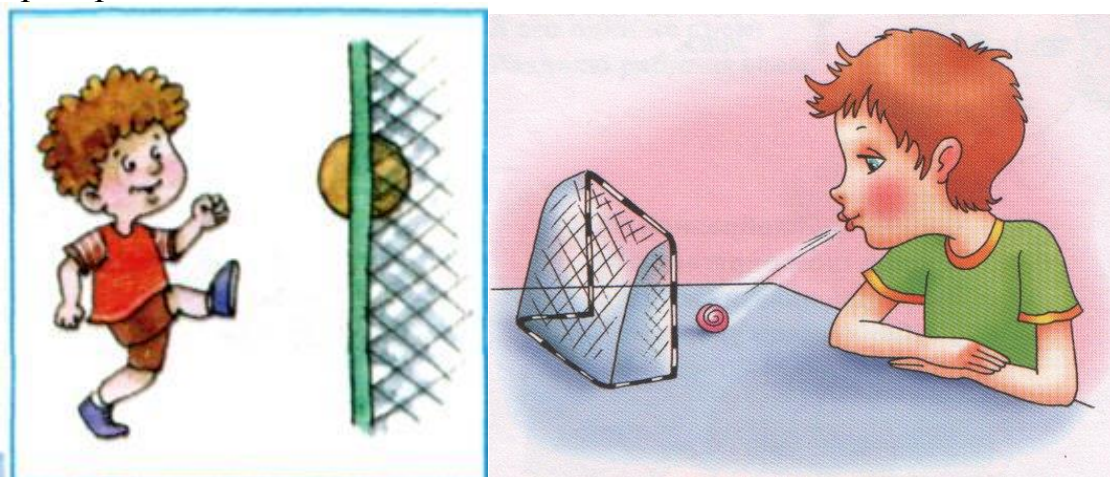
### 1. Упражнение: Загнать мяч в ворота"

Цель упражнения. Выработать длительную, целенаправленную воздушную струю.

Выполнение упражнения. Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на лежащий перед ребенком ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками, стоящими впереди на столе.

Методические указания.

1. Следить, чтобы не надувались щёки, для этого их можно слегка придерживать пальцами.



### 2. Упражнение "Кто дальше загонит мяч"

Цель упражнения : выработать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Выполнение упражнения. Улыбнуться, положить широкий передний край языка, на нижнюю губу и, как бы произнося длительно Ф, сдуть ватку на противоположный край стола.

Методические указания.

1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.

2. Нельзя надувать щёки.

3. Следить, чтобы дети произносили звук Ф, а не звук Х, т.е. чтобы струя была узкая, а не рассеянная.

агонять шарик на одном выдохе, не допускать прерывистую струю.

### 3. Упражнение "Фокус"

Цель: выработать подъём языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

Методические указания.

1. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.
2. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе. Если это не получается, можно слегка придерживать.
3. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние губы.

#### 4. Упражнение "Насос"

Цель: уточнить артикуляцию и произнесение звука С.

Выполнение. Предложить ребенку длительно произнести звук С так, как воздух свистит, когда выходит из насоса. Обратить его внимание на то, что при произнесении звука С язык находится за нижними зубами, губы в улыбке, выдыхаемая струя воздуха холодная.

#### 5. Упражнение "Шар лопнул"

Цель: уточнить артикуляцию и произнесение звука Ш.

Выполнение. Предложить ребенку длительно произнести звук Ш так, как воздух выходит из проколотой шины. Обратить внимание на то, что при произнесении звука Ш передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха теплая.

### **Комплекс дыхательных упражнений.**

#### **Старшая группа.**

Упражнение № 1. "Дышим по-разному".

Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя:

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.

Упражнение №2. "Свеча".

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на "пламя". Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно,

медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

### Упражнение № 3. “Упрямая свеча”.

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

### Упражнение № 4. “Погасит 3,4,5,6,...10 свечей”.

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

### Упражнение № 5. “Танец живота”.

Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.