

***Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи → Речевая гимнастика***

Один из вариантов дыхательной гимнастики. Выполнение дыхательной гимнастики способствует координации дыхания и артикуляции, что благотворно влияет на развитие речевых возможностей

**Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи.**

Все упражнения выполняются в указанной последовательности, к следующему упражнению можно переходить только после того, как будет освоено текущее упражнение. Гимнастику нужно проводить в состоянии покоя, можно использовать спокойную музыку или специальную расслабляющую музыку для медитаций.

1. И.П.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки по швам. Ребенку на живот кладут игрушку, а ребенок должен следить за тем как поднимается игрушка.
2. И.П.: то же. Вместо игрушки кладется ладонь ребенка.
3. И.П. сидя на стуле, следить за осанкой. Ребенок кладет ладонь на живот, старается почувствовать, как поднимается и опускается живот.
4. То же в положении стоя (можно выполнять перед зеркалом).
5. И.П.: сидя на стуле. Быстрый вдох через нос, выдох через нос продолжительный.
6. И.П.: то же. Вдох через нос, выдох через рот.
7. И.П.: то же. Вдох через рот, выдох через нос.
8. И.П.: лежа или сидя: вдох (5 сек.) - задержка (3 сек.) - выдох (5 сек.);
9. «Цветочный магазин» — тренировка глубокого медленного вдоха через нос (приятное ощущение от вдыхания чудесного запаса цветов).
10. Купите ребенку мыльные пузыри и учитесь надувать их по-разному: быстро, медленно, тихо, слабо.
11. "Поем песенку". Вдохнуть воздух через рот, постепенно и медленно выдыхать воздух, произнося звук "а" (сочетания звуков ау, ауй и т. д.). Выдох контролируется ладонью.
12. "Немое кино". Взрослый показывает беззвучную артикуляцию гласного звука (сочетаний двух-трех гласных звуков). Ребенку предлагается озвучить немую артикуляцию, произнести звук на длительном выдохе.
13. Надувать щеки и удерживать воздух в течение 15 секунд.

14. Губы сблизить и слегка выдвинуть вперед трубочкой, выдувать воздух, стараясь направить его на бумажную (ватную) снежинку так, чтобы она слетела с ладони. Щеки при этом не надувать.
15. Высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.
16. Слегка растянуть губы в улыбке, указательный палец ребенка двигается из стороны в сторону перед губами. Сильно выдувать воздух таким образом, чтобы слышался “звук пропеллера” от рассекаемого пальцем воздуха.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке, но не менее 2 раз в день.

- **Часики.** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)
- **Дудочка.** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)
- **Петушок.** Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (4 раза)
- **Каша кипит.** Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)
- **Паровозик.** Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)
- **Весёлый мячик.** Стоя прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз)
- **Гуси.** Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1 мин.)

## МИОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Эти упражнения стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, способствующих развитию навыка правильного глотания, укрепляют круговую мышцу рта, предупреждая нарушения в развитии звуковой стороны речи, предотвращая зубочелюстную деформацию.

- **Лошадки.** Цоканье языком (30 сек) в удобном для ребёнка положении (сидя, стоя)
- **Заводим машину.** Длительное произнесение звука Д-Д-Д (до 30 сек)
- **Почистим зубки.** Кончиком языка водить («чистить», «гладить») по верхним и нижним зубам вправо-влево (4-5 раз)
- **Поцелуйчик.** Вытянуть вперёд губы и чмокнуть (4-5 раз)
- **Улыбочка.** Растянуть губы как можно шире, вернуться в исходное положение губ (4-5 раз)
- **Надуем шарик.** Надуть щёки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулачками (4-5 раз)

## ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода. Все упражнения повторяются 4-5 раз.

- Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцами правой руки.
- Открыть рот и кончик языка прижать к нёбу, выключая ротовое дыхание.
- Сделать спокойный вдох через нос, на выдохе с одновременным постукиванием пальцами по крыльям носа произносить слоги БА-БО-БУ.
- Сжать пальцы в кулаки, во время вдоха через нос широко открыть рот и высунуть язык, доставая им до подбородка. Разжать кулаки, выдохнуть через нос.