

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«Задуй упрямую свечу» — в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть носом, надуть живот; затем длительно выдыхать — «гасить свечу».

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

«Пастушок» — подуть в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров (вдох через нос, надуть живот, длительный выдох)

«Кто громче» — выпрямить спину, сомкнуть губы, указательным пальцем левой руки плотно прижать левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить на выдохе «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, удерживая равновесие; вдох через нос, на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

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

«Шарик» — представить себя воздушным шариком; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре коротких вдоха (надуть живот) и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть через рот.

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

«Ворона» — сесть прямо, поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. На выдохе произнести: кар-р-р! (6 раз)

«Покатай карандаш» — вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» — вдыхать через нос и плавно выдыхать через рот на руки, как бы согревая их.

«Дровосек» — встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. На выдохе резко, словно под тяжестью топора, опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «уууух». Повторить 6 – 8 раз.

«Сбор урожая» — встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

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

«Сыграем на гармошке» — встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). 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.

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

«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».

«Снег» — сделать вдох через нос и подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

«Кораблики» — наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Можно использовать пластмассовые капсулы от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

«Футбол» — соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребёнком в футбол. Ребёнок дует на шарик, стараясь загнать его в ворота.

«Бульбульки» — возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой чуть-чуть. Предложите ребёнку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребёнка — не пролить воду.

«Дудочка» — высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

Так же для развития плавного выдоха можно использовать детские игрушки: 2-3 яркие бумажные бабочки, подвешенные на палочку; бумажные султанчики; игрушки-вертушки; китайский колокольчик «музыка ветра»; свистки; детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных; различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки; разноцветные птички, сложенные

из бумаги (оригами); воздушные шары; мыльные пузыри.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать приятным и полезным занятием.