

## «Послушный ветерок» Дыхательные упражнения

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно в проветренном помещении желательно в комплексе с артикуляционными упражнениями. Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя. Выполняем все 4 упражнения из **блока I**. Затем проводим одно из упражнений из **блоков II** или **III** по выбору. Каждое упражнение повторить по 3-4 раза.

### Правила при проведении дыхательной гимнастики

1. Во время упражнений мышцы шеи, груди, рук не напрягаются, плечи и ключицы при вдохе не поднимаются, а при выдохе не опускаются.
2. Передняя стенка живота на вдохе слегка выпячивается вперед, на выдохе живот «сдувается».
3. Вдох должен быть бесшумным, естественным, без усилий.
4. Вдох не нужно отделять от выдоха паузой, вдох плавно переходит в выдох.
5. Дыхание должно быть свободным, без судорожности и толчков.
6. Количество и темп проведения упражнений следует строго дозировать, чтобы не переутомлять ребенка.

**Блок I Цель упражнений:** Дифференцировать ротовое и носовое дыхание (научить делать вдох носом, затем выдох только через нос / только через рот)

### Носик дышит или нет?

Вдох и выдох через нос. Рот закрыт, губы спокойно сомкнуты.

Важно! Следить, чтобы ребенок не сжимал губы с усилием.



### Рыбка

Вдох и выдох через рот. Рот открыт, выдох не слишком шумный. Объясняем ребенку, что так дышит рыбка, которую волной выбросило на берег.

Важно! На первых порах можно слегка сжать крылья носа пальцами, чтобы помочь почувствовать, куда следует направить выдыхаемый воздух.



### Приятно пахнет

Вдох носом, свободный выдох через приоткрытый рот.

Важно! На первых порах можно слегка зажать крылья носа пальцами, чтобы помочь почувствовать, куда следует направить выдыхаемый воздух.



### Рупор

Вдох носом, выдох ртом через вытянутые в трубочку губы.

Важно! На первых порах можно предложить ребенку подуть на поднесенную ко рту ладонь своей руки, чтобы он мог почувствовать, куда направлена выдыхаемая воздушная струя. Взрослый может проконтролировать, нет ли утечки части воздуха в нос, слегка зажав пальцами крылья носа



**Блок II Цель упражнений:** дифференцировать ротовое и носовое дыхание, выработать длительную целенаправленную воздушную струю.

**Важно!** Следить, чтобы ребенок не надувал щеки. Для этого на первых порах их можно слегка придерживать большим и указательным пальцами.

### «Загнать мяч в ворота»

Вдохнуть носом, вытянуть губы трубочкой вперед и длительно дуть на лежащий перед ребенком ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками, стоящими на столе. Постепенно отдвигать «ворота».

**Важно!** Загонять шарик на одном выдохе, не допускать появления прерывистой воздушной струи.

Если уже выполнены упражнения для подготовки артикуляционного уклада свистящих или шипящих звуков, это упражнение повторять не нужно.



### «Покатай карандаши»

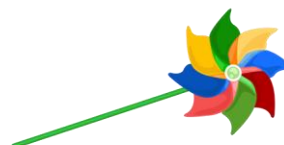
Вдохнуть через нос и, плавно выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш, стараясь, чтобы он укатился как можно дальше. Сначала научиться катать гладкий карандаш, позже карандаш с гранями.

**Важно!** Стараться направлять воздушную струю ближе к середине карандаша, а не на его кончик, чтобы карандаш катился вперед и не отклонялся в сторону.



### «Вертушка»

Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, длительно подуть на вертушку, чтобы она плавно вертелась как можно дольше.



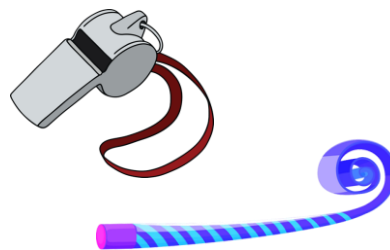
### «Запустим кораблик»

Вдохнуть носом и длительно плавно дуть на игрушечный / бумажный кораблик, стараясь переместить его как можно дальше от края тазика с водой, в котором он находится.



### Свисток / свистулька

Набрать воздух через нос и медленно плавно дуть в свисток / свистульку, чтобы звук был слышен как можно дольше.



### Гудок - язычок

Набрать воздух через нос и долго плавно дуть в «язычок», чтобы он полностью развернулся и издал протяжный звук.



### Музыкант

Набрать воздух через нос и медленно плавно дуть в дудочку / губную гармошку или другой детский духовой музыкальный инструмент, чтобы звук был слышен как можно дольше.

### «Надуй мячик /шарик»

Ребенку предлагается надуть резиновую надувную игрушку / воздушный шар, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.



**Блок III Цель упражнений:** дифференцировать ротовое и носовое дыхание, выработать целенаправленную воздушную струю, умение регулировать силу и длительность выдоха.

### **Задуй свечу**

Сделать вдох носом и подуть через вытянутые в трубочку губы на поднесенную ко рту горящую свечу:

- 1) по сигналу «тихий ветерок» - медленно и спокойно, чтобы пламя свечи отклонялось, но не гасло;
- 2) по сигналу «сильный ветер» - задуть свечу на одном длительном сильном выдохе.



### **Буря в стакане**

Сделать вдох носом и подуть через коктейльную трубочку в стакан, наполовину наполненный водой, чтобы вода в нем забурлила:

- 1) по сигналу «буря начинается» - медленно и спокойно, чтобы пузырьки в стакане появились, но вода не слишком активно бурлила;
- 2) по сигналу «буря разыгралась» - сильно и долго, чтобы вода в стакане «закипела».



### **Мыльные пузыри**

#### Выполнение

Сделать вдох носом и медленно плавно подуть через рамку из набора для мыльных пузырей, смоченную в мыльном растворе, выдувая пузыри.

