**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА - КАК ОСНОВА РЕЧИ**

Упражнения длятся в среднем 2-3 минуты

Упражнение № 1.

«Задуй свечку» - ребёнок держит полоску бумаги на расстоянии около 10 см. от губ. Медленно и тихо подуть на свечку так, чтобы пламя свечи отклонилось.

Упражнение № 2

«Лопнула шина» - ребёнок разводит руки перед собой, изображая круг «шину». На выдохе произнося медленно звук «ш-ш-ш». Руки скрещиваются так, что правая рука ложится на левое плечо и наоборот.

Упражнение № 3.

«Накачать шину» - ребёнок «сжимает» перед грудью руки в кулаки, медленный наклон вперёд сопровождается выдохом на звук «с-с-с».

Упражнение № 4.

«Воздушный шар» - во время выдоха произносится звук «ф-ф-ф».

Упражнение № 5.

«Жук жужжит» - руки поднять в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выдыхая, ученик произносит «ж-ж-ж», опуская руки вниз.

Упражнение № 6.

«Ворона» - руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая произносится протяжно «к-а-а-р».

Упражнение № 7.

«Гуси» - руки на поясе. Медленно наклонить туловище вперёд, не опуская голову вниз протяжно произнести «г-а-а-а»

Упражнение № 8.

Вдох под медленный счёт. (Вдох на счёт 1-2-3; выдох: 4-5-6-7 до 15).

Упражнение № 9.

Произнести на выдохе щелевые звуки (с, щ, ф и др.), контролируя длительность выдоха секундомером

Упражнение № 10.

«Футболисты» - сдувать ватный мячик, пытаясь «забить гол». Расстояние до мячика увеличивать.

Упражнение № 11.

«Моряки» - дуть на лодочку, сделанную из пенопласта.

Упражнение № 12.

Пускать мыльные пузыри.

Упражнение № 13.

«Собака» - сымитировать дыхание собаки, которой «жарко». Открыв рот и высунув вперёд язык, быстрыми движениями делаем вдохи и выдохи небольшими порциями воздуха. Одной рукой контролируем движение мышц брюшного пресса.

Упражнение № 14.

«Хомячок» - делаем быстрые вдохи и выдохи через нос, и при этом оскаливаем зубы.

Упражнение № 15.

«Болтушка» - подвигать языком по нёбу.

Упражнение № 16.

Гимнастика для нижней челюсти: опускание и поднимание, перемещение вправо-влево.

Упражнение № 17.

«Остуди горячий чай» - после максимального выдоха делаем вдох и дуем на воображаемое блюдце с горячим чаем. Щёки не надуваем. Упражнение выполнять без напряжения.

Упражнение № 18.

«Форсированный выдох» - вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»). Повторить 7-10 раз.

Упражнение № 19.

«Тёплый выдох» - сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Проделать 5-6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Упражнение № 20.

«Свисток» - вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.