

4. Выдох с произнесением стихотворных текстов и сопровождением движениями

Развитие речевого дыхания.

1. «Зайка»

Зайка беленький сидит (присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими)

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть (встать потирая руки),

Надо лапочки погреть (подуть: ф-ф-ф).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

2. Упражнение « Жук». На выдохе произносить ж-ж-ж-ж.

Я – жук, я – жук, я здесь живу (плавно размахивать руками),

Я все жужжу, жужжу, жужжу (ритмично переступать ногами),

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж (руки рупором, на выдохе произносить звуки).

3. Упражнение «Паровоз гудит» .

Мчится поезд во весь дух (круговые движения согнутым в локтях руками):

Чух - чух, чух- чух.

Паровоз гудит (остановиться):

У у у у у (гудеть длительно на одном выдохе)

Формирование диафрагмального дыхания

1. "Надуй шарик

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул - выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Выбрать удобную позу (сидя, стоя, положить одну руку на живот, другую сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос.

После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох.

2. "Часики"

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку - вдох. Вернуться в исходное положение - полный выдох. то в другую сторону.

3. "Шагают ножки"

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки
По пням, по кочкам,
По камушкам, по камушкам,
В ямку - бух! (присесть)
Во время ходьбы на месте - руки вверх - вдох, опустить руки - выдох.

Дифференциация носового и ротового дыхания.

1. "Ветер дует"

Я подую высоко (руки поднять вверх, встать на носки, подуть)

Я подую низко (руки перед собой, присесть и подуть,

Я подую далеко (руки перед собой, наклон вперед, подуть,

Я подую близко (руки положить на грудь и подуть на них)

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

2. "Снежинки"

С неба падают зимою

И кружатся над землею

Легкие пушинки

Белые снежинки.

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на них.

4. Упражнение «Наклоны». Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены.

Поднять руки вперед вверх – глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз, и отводя их назад, наклониться вперед – полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит (руки вперед, вверх),

Клювом дятел дуб долбит, (руки вниз, назад):

Тук, тук, тук, тук, тук, тук (руки вперед, вверх),

Пауков найдет он тут (руки вниз, назад).

5. Упражнение «Вдох – выдох». Выполняется стоя. Вдох носом – выдох ртом, вдох ртом – выдох носом, вдох и выдох ртом.

Носом вдох, а выдох, ртом

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам.

Развитие силы диафрагмального дыхания.

1. «Деревце качается» . Стоя выполнять движения по тексту.

Ветер дует нам в лицо (дуть сильно, махи руками к лицу)

Закачалось деревцо (наклоны туловища вправо, влево)

Ветер тише, тише, тише (дуть слабо, махи к лицу),

Деревце все выше, выше (потянуться, руки вверх).

2. Упражнение «Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки к себе – вдох, от себя – выдох.

Пила, пила

Пили живей,

Мы домик строим

Для зверей.

3. Упражнение «Повороты» . Стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны. Поворот влево – вдох, право – выдох.

Боко – боком, боком – боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

4. Упражнение «Стирка». Стоя, руки вдоль туловища. Поднять руки – вдох, наклониться вперед, опустить руки, потрясти кистями – выдох.

Маму я свою люблю,

Я всегда ей помогу.

Я стираю, полоскаю,

С ручек воду отряхаю.