

Упражнения на тренировку речевого дыхания.

Примечания: Упражнения для ежедневного выполнения.

<p style="text-align: center;">Бегемотик</p>  <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.</p> <p>Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку: Бегемотики лежали, бегемотики дышали. То животик поднимается (<i>вдох</i>), То животик опускается (<i>выдох</i>).</p> <p>Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:</p> <p style="padding-left: 40px;">Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (<i>вдох</i>), То животик опускается (<i>выдох</i>).</p>	<p style="text-align: center;">Качели</p> <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.</p> <p>Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.</p> <p>Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:</p> <p style="padding-left: 40px;">Качели вверх (<i>вдох</i>), Качели вниз (<i>выдох</i>), Крепче ты, дружок, держись.</p> <p>Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.</p> 
<p style="text-align: center;">Нырятьщики за жемчугом</p> <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.</p> <p>Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание.</p> <p>Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.</p> 	<p style="text-align: center;">Дыхание</p> <p>Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.</p> <p>Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.</p> <p>Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:</p> <p>Носиком дышу свободно, Тише - громче, как угодно. Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты. (<i>Вдох</i> всем телом после каждой строчки).</p>