**Речевое дыхание**

Упражнения способствуют выработке правильного фонационного дыхания, продолжительного, сильного постепенного выдоха. На выдохе произносятся сначала слоги, затем слова и предложения. На заключительных этапах дыхание сочетается с проговариванием стихов. Упражнения выполняются в положении сидя, стоя (дыхание четырехфазное).

 *«Львенок греется».* Вдох. Мягким долгим выдохом (беззвучно произнося слог «ха») греем последовательно: ладони, локти, плечи, грудь, живот, колени, стопы, «хвост». Упражнение способствует разогреву голосовых связок и всегда предшествует речевым упражнениям.

 *«Надоедливый комар».* Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. Вдох – руки разводим в сторону. Выдох – очень медленно («чтобы не спугнуть комара») соединяем руки, одновременно произнося «з-з-з», затем следует резкий хлопок ладонями.

 *«Морж».* Ладони рук лежат на диафрагме, плечи расправлены. Вдох. На одном выдохе произносим 5–10 звуков [ф], затем чередуем звуки [ф], [в]. При произнесении каждого звука помогаем себе, прижимая диафрагму.

 *«Пушинка».* И. п. то же. Вдох. На одном выдохе произносим 3–7 слогов «фу». При произнесении каждого слога помогаем себе, прижимая диафрагму.

 *«Тряпичная кукла–2».* Упражнение аналогично дыхательному (блок 3). При выдохе произносится прерывный длительный звук [м].

 *«Бамбук».* Ноги на ширине плеч, туловище согнуто и расслаблено. Вдох. На выдохе медленно выпрямляем позвоночник, представляя, что каждый позвонок – это звено молодого бамбука. Одновременно прерывисто произносим звук [м], как бы посылая его в каждый позвонок-звено.

 *«Корни».* Вдох. На выдохе после полузевка тянем звук [а], представляя, что наши ноги превращаются в корни деревьев и вместе со звуком уходят в землю.

 *«Резиновый круг».* Вдох. На выдохе произносим звук [о], представляя себя кругом, из которого выходит воздух (вначале громко, затем все тише и тише).

 *«Фонарь».* Вдох. На выдохе тянем звук [а], представляя, что в груди находится столб света, который вырывается наружу вместе со звуком.

 *«Ворона».* Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднимаем руки через стороны вверх – вдох, медленно опускаем руки – выдох, произносим: «Кар!».

 *«Самурай».* Сидя по-турецки; руки свободно лежат на коленях. Упражнение выполняется с проговариванием сочетаний: *а-на-хат, о-хо-хам. А* – правая рука вытягивается вперед, кисть сжата в кулак, возврат в и. п.; *на* – левая рука вытягивается вперед, кисть в кулаке, возврат в и. п.; *хат* – руки, сжатые в кулак, идут в стороны и к полу, возврат в и. п. *О* – правая рука через середину поднимается вверх, возврат в и. п.; *хо* – левая рука поднимается через середину вверх, возврат в и. п.; *хам* – поднимается, и опускаются обе руки.

 *«Антенна».* Вдох. На выдохе произносим звук [и], представляя себя длинной, тонкой антенной, направленной вверх.

 «*Разноцветный фонтан».* Произносим 3–5 звуков ([а], [о], [у], [э], [и]), представляя себя разноцветным фонтаном воды, который пробивается наружу.

 *«Кто больше?».* Упражнение направлено на увеличение длины выдоха. Вдох. На выдохе произносятся цепочки гласных звуков (далее открытые слоги с этими же звуками): а, ао, ау, аэ, аы, аоу, аоэ, аоы, аоуэ, аоуы, аоуэы; о, оа, оу, оэ, оы, оау, оаэ, оаы, оауэ, оауы, оауэы; у, уа, уо, уэ, уы, уао, уаэ, уаы, уаоэ, уаоы, уаоэы; э, эа, эо, эу, эы, эао, эау, эаы, эаоу, эаоы, эаоуы; ы, ыа, ыо, ыу, ыэ, ыао, ыау, ыаэ, ыаоу, ыаоэ, ыаоуэ.

Перед тем как произнести строку стихотворения, надо сделать вдох и на выдохе медленно, спокойно проговаривать текст.

Сказать тебе нужно немало, Спокойно надо говорить,

Но с этим не надо спешить. Не торопиться, не спешить.

Спокойно подумай сначала, И станет наша речь красивой,

 Потом начинай говорить. И четкой, и неторопливой.

**Совмещение навыка дыхания с навыками движения**

*Упражнения в положении сидя*

 *(либо на коленях, либо в позе лотоса (спина выпрямлена))*

 *«Тряпичная кукла».* На вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой, голова опускается к коленям, спина сгибается.

На вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается, спина сгибается.

Развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед.

Вдох попеременно правой – левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей левую закрывает подушечка мизинца левой руки. На вдохе левой ноздрей правую закрывает подушечка большого пальца правой руки.

*Упражнения в положении стоя*

*(спина прямая)*

 *«Солнцепоклонники».* Ноги на ширине плеч, руки сложены домиком на уровне груди. На вдохе руки и голова поднимаются вверх, на выдохе – наклон, руки ладонями упираются в пол.

 *«Тряпичная кукла–1».* И. п. то же. Вдох – руки поднимаются вверх. Выдох – расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

 *«Дровосек».* И. п. то же. Вдох – руки поднимаются вверх, пальцы скрещены. Выдох – напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

 *«Мельница».* И. п. то же. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе и выдохе руки меняют положение.

 *«Насос».* И. п. то же. Руки опущены, ладони обращены вверх. На вдохе руки притягиваются к подмышкам. На выдохе руки опускаются ладонями вниз.

 *«Яйцо».* И. п. то же. На вдохе руки плавно разводятся в стороны и вверх, ладони обращены друг к другу. На выдохе опускаются вниз, тыльной стороной друг к другу.

 *«Арлекин».* И. п. то же. Руки в локтевых суставах раздвинуты в стороны параллельно полу, предплечья и кисти расслаблены. На вдохе движение предплечий и кистей назад, на выдохе через неплотно сжатые губы – вперед.

 *«Черепаха».* И. п. то же. На вдохе вытягиваем шею вперед. На выдохе (сквозь неплотно сжатые губы) – возвращаем на место.

 *«Потягушки».* И. п. то же. Руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогибаемся в спине назад, запрокидываем голову; вытягиваемся вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опускаемся вниз, достаем пальцами до пола.

 *«Свеча».* И. п. то же. Вдох. Начинаем медленно, ровно выдыхать воздух (пламя свечи не колеблется), выдох становится интенсивнее (стремимся загасить свечу), сильный резкий выдох (свеча погасла).

 *«Росток».* Ноги вместе. На вдохе расслабленные руки медленно поднимаем вверх, растягивая все тело (пятки не отрываются от пола, на выдохе медленно) опускаем руки, сгибаемся в поясе.

 *«Пожар»*. Ноги вместе, руки перед грудью. На сильную долю – резкий, шумный вдох носом и движения руками перед грудью, сжимающие грудную клетку; на слабую долю – непроизвольный выдох, руки возвращаются в исходное положение (муз. сопровождение в размере 2/4).

 *«Упражнения с цветами»* Дети стоят в кругу и держат в руках по цветку или листику. На 1–8 такты поднимают руки вперед и делают вдох, на 2–16 такты опускают руки – выдох. *(Музыкальное сопровождение – А. Жилин «Вальс»).*

 *«Лошадки отдыхают»* (музыкальное сопровождение в размере 2/4). Дети стоят в кругу, руки на поясе. 1–я муз. фраза: на сильную долю делается вдох, на слабую – выдох носом. 2-я муз. фраза: на сильную долю – вдох, на слабую – выдох ртом. 3-я фраза: на сильную долю – вдох, на слабую – выдох носом. 4-я фраза – на сильную долю – вдох носом, на слабую – выдох ртом.

 *«Кошка»* (музыкальное сопровождение в размере 2/4). Стоя, кисти на уровне живота. На вдохе выполняются повороты вправо–влево с легким приседанием.