

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ЗАИКАНИИ

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 произносятся 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 произносятся 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» - сдвигать 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» - симитировать 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 оскаливает зубы.

Упражнение № 15. «Болтушка» - подвигать языком по нёбу.

Упражнение № 16. Гимнастика для нижней челюсти: опускание и поднятие, 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. Прodelать 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.