

Упражнения на развитие речевого дыхания

1. Вдох и выдох через нос. Повторить 4-5 раз.
2. Вдох и выдох через рот (нос зажат). Повторить 4-5 раз.
3. Вдох через нос, выдох через рот. Повторить 4-5 раз.
4. Вдох через рот, выдох через нос. Повторить 4-5 раз.
5. Вдох через нос – короткий, выдох через рот – длинный.
6. Дуем ртом в бутылочку, ключик, в колпачок ручки, чтобы свистел, играть на духовых музыкальных инструментах.
7. Короткий вдох ртом, длинный выдох с паузами.
8. Надувать левую, потом правую щеку.
9. Надувать щёки и толчком выпускать воздух.
10. Дуть на карандаш, лёгкий шарик, чтобы он покатился.
11. Задувать свечку на расстоянии.
12. Зевать сильно с потягиванием, с покашливанием.
13. Глотать воду маленькими глотками 10-12 раз.
14. Надувать мыльные пузыри.
15. Свистеть.
16. Поддувать летающую пушинку, чтобы она не опускалась на пол.
17. Петь гласную «А», повышая и понижая голос. Затем также пропеть «Э».
18. Петь долго на одном выдохе «А», потом «Э».
19. Произносить шёпотом гласные звуки: [А], [О], [У], [И], [Э], [Е], [Ы], [Ю].
20. Поддувать лёгкие плавающие предметы на воде.
21. Длительно произносить звук [Ф], одновременно сдувая ватку со стола.
22. Подражать свисту ветра [С-С-С] (нос при утечке воздуха зажать). Шипению гусей [Ш-Ш-Ш].
23. Губы сомкнуты. Рывком сдувать ватку со стола [П].
24. Произносить гласные, понижая голос.
25. Произносить гласные тихо – громко, быстро – медленно.

Примечание: все упражнения выполнять 4-5 раз. Одновременно дуть не более 10 сек., затем сделать перерыв. К последующему упражнению переходить, только отработав предыдущее.

Дозировано!