

Выработка правильного диафрагмального дыхания.
Нормализация дыхания и увеличение объема дыхания.

«Мячик - ямочка»

Левую руку положить на живот, правую на нижнюю часть груди. Сделать глубокий вдох через нос – живот надувается как мячик, произвести свободный, плавный выдох через нос – живот сдувается.



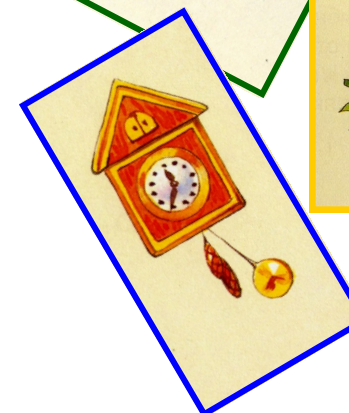
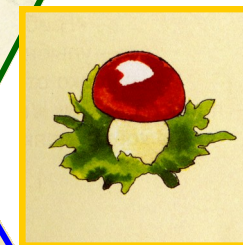
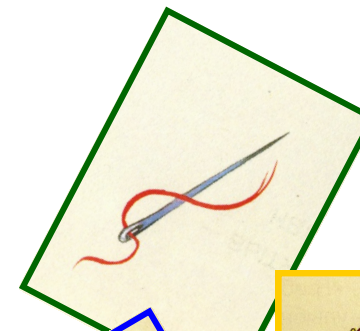
Обучение сильному, спокойному, свободному, удлинённому выдоху .

Во всех играх необходимо соблюдать следующие правила:

- вдох совпадает с расширением грудной клетки, а выдох с ее сужением;
- при выдохе щеки не надуваем, губы вытягиваем трубочкой.

1. Надувание мыльных пузырей.
2. Дутье на полоски, листочки.
3. На подвешенные бумажные игрушки, вертушки.
4. Катание легких предметов.
5. Игра на музыкальных инструментах.
6. Дутье в трубочки, вставленные в воду, надувание резиновых игрушек.
7. Игра с воздушными шарами «Кто выше?»
8. «Погаси свечу».
9. «Забей мяч в ворота».
10. «Горячий чай».

МДОУ ДС № 31
«Медвежонок»



*Игры
с язычком*

Учитель-дефектолог
Мецененкова И.Н.

При выполнении артикуляционной гимнастики

ПОМНИ!

1. Артикуляционная гимнастика проводится ежедневно по 3-5 минут несколько раз в день.

2. Выполняется стоя или сидя перед зеркалом с обязательным соблюдением осанки.

3. Необходимо добиваться четкого правильного выполнения движений.

4. Каждое упражнение отрабатывается от 5 до 20 раз. Количество раз и темп постепенно увеличивается.

5. Возможно выполнение гимнастики под счет, под музыку, с хлопками и т.д.

Упражнения для челюстей

1. Широко открыть рот и удерживать 10-15 секунд.
2. Производить жевательные движения с сомкнутыми губами в медленном, в быстром темпе.

Упражнения для губ

1. «Улыбка» - растягивание разомкнутых губ, зубы при этом сомкнуты, хорошо видны верхние и нижние резцы.
2. «Трубочка», «Хоботок» - вытягивание губ вперед.
3. Попеременное выполнение «Улыбка», «Хоботок».
4. «Замесим тесто» - вращательные движения губами.
5. Втягивание нижней губы внутрь рта.

Упражнения для языка

1. «Чашечка» - широкий язык поднят кверху.
2. «Часики» - движения языком вправо-влево.
Влево - вправо, влево - вправо
Мой язык скользит лукаво.
Словно маятник часов,
Покачаться он готов.
3. «Трубочка» - высунуть широкий язык, Боковы края языка загнуть вверх.
4. «Качели» - движения языком вверх-вниз (к зубам, к губам).
На качелях я качаюсь:
Вверх – вниз, вверх – вниз,
Я до крыши поднимаюсь,
А потом спускаюсь вниз.
5. «Лопатка» - широкий, расслабленный язык положить на нижнюю губу и удерживать 10-15 секунд.
6. «Иголочка» - узкий напряженный язык высунуть далеко вперед и удерживать 10-15 секунд.