**Игры на развитие дыхания**

 **«Шарик».** Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

То животик поднимаем (вдох),

То животик опускаем (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя:

То животик поднимаем (вдох),

То животик опускаем (выдох).

 **«Маятник».** Ребёнок сидит «по-турецки», руки на затылке. Спокойный вдох, пауза в три секунды, наклон вперед — выдох. Возврат в исходное положение — вдох. Повторить 3—4 раза.

**«Сыграем на гармошке».** Ребёнок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох, пауза в три секунды. Наклон в левую сторону — медленный выдох. Правый бок растягивается, как гармошка. В исходное положение — вдох. Пауза в три секунды. Наклон в правую сторону — медленный выдох. Растягивается левый бок, как гармошка. Повторить 3—4 раза.

«**Задуй свечку».** Ребёнок держит полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось.

**«Лопнула шина».** Ребёнок разводит руки перед собой, изображая круг - «шину». На выдохе произносит медленно звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, делает непроизвольно вдох.

**«Накачать шину».** Ребёнку предлагают накачать «лопнувшую шину». Ребёнок «сжимает» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

**«Гуси».**Исходное положение: руки поставить на пояс. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно «Г-а-а-а». Принимая исходное положение, произвести вдох.

**«Чайник закипел».** Ребёнку дается пузырёк с узким горлышком, дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя была сильной.

**«Укачаем куклу».** Ребёнок стоит, спина прямая; на руках кукла. Укачивает куклу, протяжно, на мягкой атаке распевая: «А-а-а».

**«Поезд**». Тихо и протяжно гудит поезд: «У-у-у».

- Дует осенний легкий ветерок: «У-у-у-у-у-у у», (Тихо). Подул сильный ветер: «У-у-у-у-у-у!» (Громко). Заблудились мы в лесу, закричали мы: «Ау!» (Сначала громко, потом тихо).

 **Игры на развитие дыхания**

**«Шарик»**

**Цель.**Формирования диафрагмального дыхания. Расслабление мышц живота.

**Ход игры.** Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

То животик поднимаем (вдох),

То животик опускаем (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя:

То животик поднимаем (вдох),

То животик опускаем (выдох).

**Цель.**Расслабление мышц живота.

**Ход игры.** Предлагаем ребёнку представить, что он надувает воздушный шар.

И. п.: сидя, рука лежит на животе. Делает вдох, поднимается стенка живота - «надувается шарик» , живот напрягается. Плечи при этом не поднимаются. Затем выдыхает, живот опускается.

**«Рыбка на волнах»**

**Цель игры.** Формирование диафрагмального типа дыхания.

**Ход игры.**Дети находятся в положении лежа на спине. Рука ребенка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). На живот кладется игрушечная рыбка. Логопед предлагает ребенку покачать рыбку, будто она плывет на волнах. Внимание ребенка обращается на то, что его живот «хорошо дышит». Упражнение длится 2-3 минуты, выполняется без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.

                                                             **«Маятник»**

**Цель игры.** Воспитание правильного дыхательного темпа.

**Ход игры.** Дети сидят «по-турецки», руки на затылке. Спокойный вдох, пауза в три секунды, наклон вперед — выдох. Возврат в исходное положение — вдох. Повторить 3—4 раза.

                                                          **«Сбор урожая»**

**Цель игры.** Формирование правильного дыхательного ритма.

**Ход игры.**Ребёнок стоит прямо, поднимает руки вверх, чтобы достать яблоки с высокой ветки, — вдох. Пауза в три секунды. Ведь яблоки надо достать и сорвать. Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз — выдох. Яблоки надо положить в корзинку. Повторить 3—4 раза.

**«Сыграем на гармошке»**

**Цель игры:** формирование правильного ритма дыхания.

**Ход игры:** Ребёнок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох, пауза в три секунды. Наклон в левую сторону — медленный выдох. Правый бок растягивается, как гармошка. В исходное положение — вдох. Пауза в три секунды. Наклон в правую сторону — медленный выдох. Растягивается левый бок, как гармошка. Повторить 3—4 раза.

**«Ветерок»**

**Цель игры:**выработать плавную непрерывную воздушную струю.

**Ход игры:**ребёнку предлагается длительно подуть на перышко так, чтобы оно плавно отклонялось.

                                                        **«Погреемся»**

**Цель:** воспитание равномерности дыхания и плавности выдоха.

**Ход игры:**ребёнок вдыхает через нос и плавно выдыхает через рот, как бы согревая руки. Повторить 3-4 раза.

**«Чайник закипел»**

**Цель:** воспитание длительной воздушной струи.

**Оборудование:** пузырёк с узким горлышком

**Ход игры:** ребёнку дается пузырёк, дует в отверстие пузырька, чтобы получился свист. Для этого нужно, чтобы нижняя губа касалась края горлышка, а струя была сильной.

**«Воздушный футбол»**

**Цель:** выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

**Оборудование:** «мяч» из ваты, кубики.

**Ход игры:** из кусочков ваты скатать шарик – «мяч». Ворота – 2 кубика. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол» - вата должна оказаться между кубиками.

              **«Мой воздушный шарик»**

**Цель:**выработать более глубокий вдох и более длительный выдох, активизировать мышцы губ.

**Оборудование:** воздушные шары.

       **Упражнения на активизацию невербальных способов общения**

**Мимические движения**

 - Изобразить раннюю осень. У ранней осени легкая поступь, веселое лицо. Она радостная, щедрая, добрая, красивая. Изобразить позднюю осень: поздняя осень грустная, печальная. Изобразить плачущую осень.

- Увидели гриб-сморчок. Сморщить лицо. Показать, как вы удивились, увидев огромный мухомор. Вытянуть лицо и раскрыть рот. Поднимать и опускать брови. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, при опускании — почти закрываются.

- *Чистим и едим лук.*От лука слезятся глаза. Он горький. *Огородное пугало.*Показать: вы испугались огородного пугала. Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались.

- Выразить удовольствие от приятного запаха земляничного варенья, запаха розы, аромата яблока.

*Сладкое яблоко.*Передать эмоциональное состояние: вы едите сладкое яблоко, сладкий виноград, кислый лимон, терпкую хурму или айву.

Выразить свое состояние в ситуациях: видите червяка в яблоке, червяк грызет яблоко.

Яблоко свалилось нам на голову.

**«Капли»**

**Цель игры:**нормализация темпа речи.

Капля – раз, капля – два.       *Медленно,*

Капля медленно сперва:        *постепенно*

Кап-кап-кап-кап.                   *убыстряя*

Стали капли поспевать,         *до среднего*

Капля каплю догонять:          *и быстрого*

Кап, кап, кап…

**«Укачаем куклу»**

**Цель.**Преодоление твёрдой атаки гласных.

**Ход игры**. Ребёнок стоит, спина прямая; на руках кукла. Укачивает куклу, протяжно, на мягкой атаке распевая: «А-а-а».

                                                              **«Поезд»**

**Цель.**Преодоление твёрдой атаки гласных.

**Ход игры**. Тихо и протяжно гудит поезд: «У-у-у».

**Упражнения и игры на развитие паралингвистической подсистемы**

- Дует осенний легкий ветерок: «У-у-у-у-у-у у», (Тихо). Листочки (пальчики) едва шевелятся. Подул сильный ветер: «У-у-у-у-у-у!» (Громко). Заблудились мы в лесу, закричали мы: «Ау!» (Сначала громко, потом тихо).

**- *Упражнение «Ступеньки»*.**

Повышение и понижение голоса при произнесении гласных звуков.

**Упражнения для мимических и артикуляционных мышц**

1. Слегка откинуть голову назад, напрячь мышцы шеи на 5-10 сек, концентрируя внимание на этом ощущении. Уронить расслабленно голову вперед.

2. Наморщить лоб, подняв брови на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения в области лба.

3. Сильно нахмуриться на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения между глазами.

4. Плотно сомкнуть веки на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения в них.

5. На 5-10 сек сжать зубы. Обратить внимание на то, как напряжение распространяется от челюсти к вискам.

6. Широко улыбнуться и показать зубы в течение 5 сек. Обратить внимание на напряжение в щеках.

7. Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 сек. Обратить внимание на напряжение в губах.

8. Прижать язык к передним зубам на 10 сек, обращая внимание на напряжение в языке.

9. Оттянуть язык назад на 10 сек. Напряжение должно возникнуть в языке, на дне полости рта и в шее.

10. Зевнуть легко, более глубоко, очень глубоко. На последнем зевке закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ВЫДОХА ПРИ ЗАИКАНИИ**

 Ребёнок лежит на спине. Рука ребёнка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). Внимание ребёнка обращается на то, что его живот «хорошо дышит». Можно положить на живот игрушку для привлечения внимания. Это упражнение длится в среднем 2 - 3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать повышения мышечного тонуса.

**Задуй свечку.** Ребёнок держит полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось.

**Лопнула шина.** Ребёнок разводит руки перед собой, изображая круг - «шину». На выдохе произносит медленно звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, делает непроизвольно вдох.

**Накачать шину.** Ребёнку предлагают накачать «лопнувшую шину». Ребёнок «сжимает» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

**Воздушный шар.**Выполнение упражнения аналогично упражнению «Лопнула шина», но во время выдоха дети произносят звук «ф-ф-ф».

**Жук жужжит.**Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад словно крылья. Выдыхая, ребёнок произносит «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, делает непроизвольно вдох.

**Ворона.**Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, ребёнок произносят протяжно «К-а-а-а-р». Занимая исходное положение, делает непроизвольно вдох.

**Гуси.**Исходное положение: руки поставить на пояс. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно «Г-а-а-а». Принимая исходное положение, произвести вдох.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ НАД ГОЛОСОМ ПРИ ЗАИКАНИИ**

**Упражнение 1.**Речевой аппарат устанавливается для произнесения звука [А] (расстояние между зубами равно двум пальцам, язык лежит плоско, кончик у нижних передних резцов), но губы в отличие от положения при звуке [А] сомкнуты; гортань должна быть опущена, глотка раскрыта, маленький язычок и небная занавеска подняты.

Проверить опущенное состояние глотки можно следующим образом: положить палец на хрящ гортани (адамово яблоко) и сделать глубокий вдох носом. Если палец ощутит движение хряща вниз, то это значит, что гортань опустилась и приняла нужное для свободного течения звука положение, глотка при этом раскрылась, как она обычно раскрывается при зевке: небная занавеска и маленький язычок поднялись вверх.

Встать прямо, проверить, нет ли мышечного напряжения шеи, головы, рук, всего тела; гортань и речевой аппарат установить в основное положение для свободного течения звука. Сделать вдох через нос и, сохраняя основное положение, послать выдыхаемую на звуке [М] струю так, чтобы ощутить звучание в верхних передних зубах. Звучащая струя воздуха как бы идет от диафрагмы и «ударяется» в верхние передние зубы. Звук должен быть легким и не очень продолжительным. Приложив руку к губам и верхней челюсти, можно ощутить некоторое дрожание-вибрирование. Это значит, что звук идет верно, без препятствий, что он попал в маску, то есть в кости лица, и отражается в ней.

**Упражнение**

а)     вдох носом;

б)     на одном вдохе - МА, МО, МУ или НА,

в)     вдох носом;

г) на одном выдохе - МИ, МЭ, МЫ или НИ. В процессе упражнения необходимо следить за тем, чтобы не форсировать звук, посылать его в маску, держать опору.

Проделать упражнение в различных высотах.

**Упражнение 5.**Произносить на одном выдохе следующие согласные: ЖЖЖЖЖЖЖЖ - 3333333333 - НЬНЬНЬНЬНЬНЬ. Эти звуки по своей тембральной окраске тяготеют к различным резонаторам: Ж - ближе грудному звучанию, 3 - середине или «смешанному», среднему резонатору, НЬ - верхнему (головному, лицевому). Произнося подряд все согласные, постарайтесь проверить вибрацию звука во всех резонаторных полостях, прикладывая руку к груди, к лицевым костям (иначе маска). Попробуйте переводить звучание всех согласных в различные резонаторы.

**Упражнение 6.**На звуке [У] воспроизведите гудок трех теплоходов: большого, среднего и маленького. Последовательность гудков безразлична. Вы должны услышать три различные высоты вашего голоса. Проверьте резонаторы. Хорошо вытягивайте губы вперед при образовании звука [У]. Три услышанные и верно воспроизведенные высоты будут в какой-то степени определять диапазон вашего речевого голоса.