

Основные дыхательные упражнения

«Загнать мяч в ворота» (выработка длительной, направленной воздушной струи).

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

«Кто дальше загонит мяч» (выработка плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка).

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.

«Сдуть снежинку» (выработка плавной, целенаправленной воздушной струи воздуха, идущей по середине языка).

Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На кончик языка положить бумажный квадратик размером 1×1 см и сдуть его. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы дети как бы произносили звук ф, а не х.

«Паровозик свистит» (выработка плавной, непрерывной струи). Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. Выдыхать воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.

«Фокус», «Парашиютик» (направление воздушной струи посередине языка). Рот приоткрыть, язык «чашечкой» выдвинуть вперед и приподнять, плавно выдохнуть на ватку, лежащую на кончике носа, или на челочку.

«Охотник идет по болотам» (распределение воздушной струи по бокам). Губы растянуть в улыбке, язычок поместить между зубами. При выдохе шлепать ладошками по щекам: получается хлюпающий звук.

«Фасолевые гонки» (выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка).

Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов-«фасолинок», а

начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.

«Узнай, что это» (развитие обоняния и глубокого вдоха).

На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.

«Чья фигурка дальше улетит?» (развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ).

На столах лежат вырезанные из тонкой бумаги (или салфеток) фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Каждый ребенок садится напротив своей фигурки. Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали» для разных фигурок обозначается движение. Одни дети дуют на фигурки, а остальные следят.

«Кораблик» (чередование сильного и длительного плавного выдоха).

Потребуются таз с водой и бумажные кораблики. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы складываются, как для звука [п]: «п-п-п». Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек.

«Горох против орехов» (чередование длительного плавного и сильного выдоха).

Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет), «клюшки» — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее задует своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2—3 горошины и 2—3 ореха) предварительно разбросаны по всему полю.

«Мыльные пузыри» (развитие меткости выдыхаемой струи).

Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.

«Новогодние трубочки-шутки» (развитие длительного плавного и сильного выдоха).

Под воздействием выдыхаемого воздуха раскручивается бумажный язычок.

«Надуй игрушку» (развитие сильного плавного выдоха). Небольшие надувные игрушки дети приносят из дома. Следует их надуть, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его в отверстие игрушки. Потом можно с ней поиграть.

«Подуть через соломинку», «Шторм в стакане» (выработка умения направлять воздушную струю по середине языка)
Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

«Вырастем большими».

На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — усиленный выдох через рот. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

«Дровосек».

Исходное положение — широкая стойка ноги врозь, кисти рук в замок. «Раз» — поднять руки вверх, прогибаясь в пояснице — глубокий вдох через нос. «Два» — наклоняясь вперед, руки опустить резко вниз между ног (имитация рубки дров) — усиленный выдох через рот. «Три» — исходное положение. Повторить 7—8 раз в медленном темпе.

«Гуси шипят».

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 4—5 раз в медленном темпе.

«Косарь».

Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и подняты вперед, пальцы сжаты в кулак. Поворачиваясь направо и налево, имитируя движения косаря, делать размашистые движения руками и произносить: «Ж-у-х! ж-у-х!» Повторить 7—8 раз в среднем темпе.

«Пилим дрова».

Упражнение выполняется парами.

Встать лицом друг к другу, ноги врозь, левая нога вперед, взяться за руки. Наклонившись вперед и поочередно сгибая и разгибая руки в локтях, имитировать движениями рук пилку дров, при этом произносить: «Ж-ж-ж-ж». Повторять в течение 35—40 секунду в медленном темпе

«Паровоз».

Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.

«Надуй шар».

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

«Спускай воздух».

Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемую накачанную воздухом резиновую камеру. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот; «три, четыре, пять, шесть» — спустить воздух из камеры со звуком «с-с-с-с!». Повторять 3—4 раза в медленном темпе.

«Подуй на свечку».

Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

Дыхательные упражнения для детей дошкольного возраста

1.1– 1.7 Игры первого этапа направленные на формирование диафрагмального дыхания.

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

1.1 “Бегемотик”. Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку: <i>Бегемотики лежали, бегемотики дышали.</i> <i>То животик поднимается (вдох),</i> <i>То животик опускается (выдох).</i> Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой: <i>Сели бегемотики, потрогали животики.</i> <i>То животик поднимается (вдох),</i> <i>То животик опускается (выдох).</i> Стихотворный текст, произносит логопед, а дети выполняют нужные действия	1.2 “Качели” Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку: <i>Качели вверх (вдох),</i> <i>Качели вниз (выдох),</i> <i>Крепче ты, дружок, держись.</i> Методические указания. В играх первого этапа вдох и выдох производится через нос.
1.3 “Надуй шарик” Встать, прямо не напрягаясь. Для контроля, за движением диафрагмы положить правую руку на верхнюю часть живота, левую для контроля за движением ребер – положить сбоку, чуть выше талии. Сделать глубокий вдох через нос. Выдохнуть, округлив губы, имитируя надувание шара. Расслабить брюшной пресс.	1.4 “Ракета” Встать, прямо не напрягаясь. Руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав, друг к другу, подняться на носки, потянуться вверх, задержав дыхание. Выдохнуть, руки в такт выдоху опускаются вниз через

(Повторить 3-5 раз) <i>Вот мы шарик надуваем, А рукою проверяем; Шарик лопнул – выдыхаем, Наши мышцы расслабляем.</i>	стороны.
1.5 “Достань жемчужину” Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.	1.6 “Часики” Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки за голову. Медленно наклониться вправо – вдох (живот втянуть). Вернуться в исходное положение - полный выдох (живот расслабить). <i>Тик – так, тик – так, Ходят часики вот так: Наклон влево, наклон вправо, Наклон влево, наклон вправо.</i>
1.7 “Щука” Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох – легко надавливать на ребра, в конце вдоха – руки в стороны, выдох – надавливать руками на ребра <i>Щука в омуте жила, Воду щеткою мела. Щи готовила гостям, Угощение лещам.</i>	

2.1 – 2.42 Игры второго этапа направленные на дифференциацию носового и ротового дыхания.

Цель: выработка более длительного вдоха и более продолжительного выдоха.

2.1 “Листочки” <i>Как подул холодный ветер — В воздухе осеннем полетели, закружились осенние листочки.</i> Дети берут листочки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением листочков.	2.2. “Капельки”, “Снежинки” Дети берут “тучки” с капельками (снежинками) на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением капелек, снежинок.
2.3 “Ветерок” (с вертушками) Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на вертушку, стараясь, чтобы она завертелась как можно сильнее.	2.4 “Бумажные флажки” Вытянуть губы вперед трубочкой и подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).
2.5 “Солнышко и тучки” <i>Небо хмурится с утра, Надо солнышку помочь. Ветерком стану я, Уходите, тучи, прочь.</i> На дне коробки приклеить солнце. Закрыть его тучами из ваты. Дети разгоняют, раздувают тучи.	2.6 “Разгони ветерок” Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на указательный пальчик, “разгонять пальчиком ветерок”.
2.7 “Подуй на пальцы” Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и,	2.8 “Снегопад” <i>Снежинок много я собрал, Ветерком легким стал.</i>

сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.	<i>Если очень постараться, Снежинки дружно разлетятся.</i> Игрок поднимается на табурет и сдувает снежинки (листья) на детей.
2.9 “Снег и ветер” Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики --“снег”-- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на “снег”, как холодный зимний ветер. При этом “комья снега” должны медленно передвигаться к противоположному краю стола	2.10 “Снежинки” <i>Как подул Дед Мороз — В воздухе морозном полетели, закружились ледяные звезды.</i> Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок.
2.11 “Берлога” <i>Как на горке снег, снег И под горкой снег, снег. А в берлоге спит медведь. Хотите, дети, посмотреть?</i> Дети раздувают “снег” из ваты и получают представление о зимовке медведя.	2.12 “Раздуй сугроб” <i>Как на горке снег, снег И под горкой снег, снег. А под снегом спит подснежник. Хотите, дети, посмотреть?</i> Дети раздувают “снег” из ваты .
2.13 “Горячий чай” Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут, боковые края широкого языка подняты. Подуть на “чай”. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, воздушная струя узкая, не рассеянная.	2.14 “Задуй свечи” <i>Свечи я задуть хочу, Всех сейчас я научу. Полной грудью вдохну, Свечи все я потушу.</i> Свечи – крышки от фломастеров, расставить и “зажечь”. Кто больше потушит свечей с одного выдоха, тот и выигрывает.
2.15 “Фокус”, “Парашют” Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [p]. Вата	2.16 “Паровозик свистит” Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка.

кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа	Выдыхать воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.
2.17 “Дудочка”, “Язычки”, “Свистульки” Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дует в них.	2.18 “Пузырьки” Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем <u>внимание</u> ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго
2.19. “Горох” <i>Что-то спряталось на дне, Но пока не видно мне. На горох подую я И скажу, что там, друзья</i> На дно неглубокой коробки приклеить картинку, насыпать горох. Задача ребенка раздуть горох с середины и увидеть картинку.	2.20 “Кто спрятался?” На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку
2.21 “Деревья” Упражнение аналогично упражнению “Кто спрятался?” Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.	2.22 “Петушок за забором” На картинку петушка наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что петушок находится под тоненькими полосками гофрированной бумаги “за забором”. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно петушка
2.23 “Загнать мяч в ворота”	2.24 “Футбол”

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.	Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и забить гол в ворота (ватку на противоположный край стола).
2.25 “Прожорливые фрукты” Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаюсь загнать его в “рот прожорливым фруктам”. Задуть шарик нужно на одном выдохе. Следить, чтобы щеки не надувались, для этого слегка прижать их пальцами.	2.26 “Мяч” <i>Будем вчетвером играть, Мяч по полю мы гонять. У кого мячик упал, Тот выходит, проиграл.</i> Вокруг круглого столика встают дети, дуют на теннисный мяч по направлению к соперникам. У какого игрока мяч упал, тот выходит из игры
2.27. “Колобок” <i>Колобок – колобок Ты румянёнький бочок, По дорожке ты катись, Лесных зверей берегись.</i> В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями (волк, заяц, лиса). Ребенок должен помочь колобку (теннисному шарiku) прокатиться по тропинке	2.28 “Фасолевые гонки” Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов - “фасолинок”, а начинают они бег при помощи “ветра” из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего “бегуна” до финиша
2.29 “Паровоз” (с трубочками) <i>Рельсы – рельсы, Шпалы – шпалы, Ехал поезд запоздалый. Вдруг опасность на пути, Стоп! Нельзя дальше идти. Преграду убери, Долгий путь определи.</i>	2.30 “Кораблики” (с трубочками) Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней, бумажные “кораблики”, которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на “кораблик”, подгоняя его другому “берегу”.

На пути поезда сделать затор из бревен (карандашей). Задача детей – освободить дорогу, раздуть преграду	
2.31 “Перекасти поле” (с трубочками) <i>По полю, всем на удивление, Катится растение. Ветер громко завывает, В догонялки с ним играет.</i> Из травы сделать подобие растения “перекасти – поле”. Задача ребенка – перекатить его через поле.	2.33 “Самолетики” <i>Самолет построил я, Поиграть зову вас я. Чей, дальше, улетит, Тот пилот и победит.</i> Готовые бумажные самолетики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолет. У кого лучше работает двигатель, чей самолет улетит дальше, тот и выигрывает.
2.33 “Лодочки” <i>Берег – левый, Берег – правый Лодка – это переправа. Груз любой мы переправим. Куда надо все доставим.</i> В емкости с водой сделать два берега. Два игрока переправляют на лодке груз с одного берега на другой.	2.34 “Ледоход” <i>У меня корабль сильный. У него характер львиный. Льдины смело раздвигает И везде он проплывает.</i> В емкость с водой поместить “льдины” (из пенопласта). Корабль должен проплыть, направляя их к противоположному берегу.
2.35 “Акробат” <i>В цирк сейчас я поиграю. Представленье начинаю. Акробатом смелым стану – проползу и не устану.</i> На натянутой веревке (леске) повесить бумажного акробата. Дети помогают ему перебраться на другую сторону.	2.36 “Черепашки” <i>Черепашки Черепашки – малыши Еще очень слабы. Нужно очень постараться Помочь до воды добраться.</i> Рядом со столом, где лежат черепашки (из скорлупы грецкого ореха), поставить емкость с водой. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в “море”, тот

	победитель.
2.37 “Цветные ленточки” <i>Ленту цветную я раскручу, Длинную дорожку вам покажу. Мы посмотрим, кто быстрее: Хлопай, топай веселей.</i> Два игрока по команде начинают дуть на ленточку, скрученную в трубочку. Задача – раскрутить трубочку	2.38 “Бабочки” <i>Бабочка – красавица На ладошку села. Ветерок подул – Она и полетела. Летела – летела И на цветочек села.</i> Задача ребенка - сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок
2.39 “Охотник идет по болотам” (распределение воздушной струи по бокам для звука Л). Губы растянуть в улыбке, язычок поместить между зубами. При выдохе шлепать ладошками по щекам: получается хлюпающий звук.	2.40 “Спрячь язычок” (Для звука [ц]) Набрать воздух через нос, просунуть кончик языка между зубами и разжав зубы с силой отдернуть кончик языка внутрь, не слишком далеко, одновременно с выдохом воздуха толчком. Слышится межзубный твердый [Т]
2.41 “ Фыркание” (Для звуков [р]) Широкий расслабленный язык положить между губами. Дуть на язык и губы так, чтобы они вибрировали. Следить, чтобы губы не напрягались, щеки не раздувались, язык зубами не зажимался.	2.42 “Дует холодный ветерок”, “Подуй через трубочку” (Для звуков [с], [з], [ш], [ж], [ч], [щ]) Набрать воздух через нос, высунуть язык, положить на нижнюю губу. Вдоль языка, на его середину положить спичку и надавить до образования канавки (усложнение: губы в улыбке, язык свернуть трубочкой). Губы округлить, но не напрягать, зубы разомкнуть, и с силой выдувать воздух.

3.1 – 3.24 Игры третьего этапа на развитие фонационного (озвученного) выдоха.

Цель: развитие фонационного (озвученного выдоха).

3.1 “Укачаем куклу”, “Покажем горлышко доктору” Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “А – А – А – А – А”	3.2 “Поезд”, “Вьюга”, “Воет волк” Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “У – У – У – У – У”
3.3 “Гудит пароход”, “Медведь ревет”	3.4 “Удивление”, “Стонет”

Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “Ы –Ы –Ы – Ы- Ы”	больной” Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “О –О –О – О”
3.5 “Ослик”, “Тянем ниточку” Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “И –И –И – И- И”	3.6 “Девочка огорчилась” Стоя спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести: “Э –Э –Э – Э”
3.7 “Обезьянки” Проводится перед зеркалом. Логопед говорит детям: “Представьте, что на вас смотрит обезьянка. И все за вами повторяет”. Можно мимикой изобразить радость, удивление, обиду и произносить на выдохе гласные звуки: О – удивились, У – обиделись, Э – расстроились, А – обрадовались.	3.8 “Лесная азбука” К детям в гости приходит персонаж Лесовик и предлагает "уроки лесной азбуки". Дети повторяют за Лесовиком звуки и действия, "осваивают" лесную азбуку: "У-У-У" – воет волк; "А-У-У" - путник заблудился; "Ы-Ы-Ы" – ревет медведь и т.д.
3.9 “Большой – маленький” Детям показываются парные предметные картинки “большой – маленький” Объясняется, что большой воздушный шар спускает воздух со звуком ФФФФ...., а маленький со звуком ФЬФЬФЬ....., и предлагается воспроизвести звуки поочередно на выдохе. Парные картинки смотрите в папке “Картинки для выработки длительного выдоха с помощью произнесения отдельных звуков”	3.10 “Мычалка”. Дети соревнуются, кто дольше "промычит" на одном выдохе. Делаются два спокойных вдоха и два спокойных выдоха, а после третьего глубокого вдоха, медленно выдыхая носом, произносить звук "М-М-М".
3.11 “Ветер” <i>Дует легкий ветерок — ф-ф-ф...</i> <i>И качает так листок — ф-ф-ф...Выдох спокойный, ненапряженный. Дует сильный ветерок — ф-ф-ф... И качает</i>	3. 12 Дыхательное упражнение “Аромат цветов” Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание, и продолжительно выдыхают,

<i>так листок — ф-ф-ф...</i> Активный выдох.	произнося “А-ах!”.
3.13 “Зайчонок принюхивается” Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произнося! звуки “х”, “ш”, “с”, энергично работая мышцами живота. Во время упражнения руки кладут ладонями на живот.	3.14 “Ветер и листья” После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук “ф”. Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук “п”, делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз (“листья опадают”).
3.15 “Осы” Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: “З-з-з...”	3.16 “Пчела” <i>Пчелка, гуди, В поле лети. С поля лети — Медок неси.</i> Вращать перед собой указательными пальцами, продолжительно произнося на выдохе звук “ж”. В конце сделать активный короткий вдох и, быстро выдыхая, сказать: “Ам!”
3.17 “Ветерок” Дети после спокойного вдоха продолжительно произносят на выдохе: “Ф-ф-ф...” Помоги мне, ветерок, Паруса надуй, дружок, Пусть плывет кораблик мой К папе с мамочкой домой.	3.18 “Ежик” После активного вдоха через нос дети на выдохе произносят “пых-пых...”, энергично работая мышцами живота.
3.19 “Корова” Дети указательные пальцы приставляют к голове (“рога”),	3.20 “Дятел” Дети на выдохе произносят как можно дольше “д-д-д...”, ударяя

делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут “му-у...”, стараясь, чтобы звук был ровным.	кулачком о кулачек.
“Греем руки” Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если “ветерок” холодный, “зимний”, значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] “ветерок” тёплый, “летний”, ладошки греются.	3.22 “Каша” Дети с педагогом договариваются варить кашу и распределяют "роли": молоко, сахар, крупа, соль. На слова: <i>Раз, два, три, Горшочек, вари!</i> (“Продукты” поочередно входят в круг - "горшочек"). <i>Каша варится.</i> (Дети, выпячивая живот и набирая воздуха в грудь делают вдох, опуская грудь и втягивая живот - выдох и произносят: "Ш-Ш-Ш"). <i>Огонь прибавляют.</i> (Дети произносят: "Ш-Ш-Ш" в убыстренном темпе). <i>Раз, два, три, Горшочек, не вари!</i>
3.23 “Звуковые дорожки”	3.24 “Фонетические разминки”

4.1 – 4.2 Игры четвертого этапа направленные на развитие речевого дыхания.

Цель: развитие речевого дыхания.

4.1 “Дразнилка”, “Изобрази животное”. Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями: <i>Люблю дразнить я хрюшек, барашков и лягушек</i> <i>И разных там зверюшек,</i> <i>Весь день за ними я хожу и все твержу,</i> <i>твержу, твержу:</i> <i>Кар-кар, гав-гав, жу-жу,</i> <i>Бе-бе, ме-ме, ква-ква и т.д.</i>	4.2 “Эхо” Дети делятся на две команды и встают в два ряда лицом друг к другу. Одна группа детей громко произносит звук (слог, слово), а другая повторяет его тихо. <i>Рекомендуется употреблять гласные звуки и их сочетания, открытые слоги, двух- и трехсложные слова без стечения согласных: "А", "АУ", "МАМА", "КУБИКИ".</i>
4.3 Игровые задания и упражнения “Эхо”. Заблудились мы в лесу, закричали мы “Ау!”. “Разговор игрушек”. Произнесение слоговых сочетаний: па – по – пы – пу, пу – ба – по – бо. “Разговор инопланетян”: вы – ву – вы – ву, ва – фа – ва – фа. “Кто как голос подает”. Кукушка: “Ку – ку, ку – ку” Лошадка: Иго – го - о – о. Кошка: “Мяуууу”. Собака: “Гавввв, Афффф”, Курочка: “Ко – ко – ко – ко”. Петух: “Ку-ка-ре-ку” “Позовем голубей” (гули – гули – гули). Несли тяжелую вещь, поставили на место: “Ух! Ух! Ух!” “Дровосеки”	

5.1 – 5.3 Игры пятого этапа направленные на тренировку речевого дыхания в процессе произнесения фразы.

Цель: тренировка речевого дыхания в процессе произнесения фразы.

5.1. “Произнеси на одном выдохе” Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от 2 до 4 слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной родовой группе (шапка, шуба, шорты, куртка).	5.2 “Произнеси чистоговорку” Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3 – 4 слов на выдохе, например, “Лола мыла куклу Милу”
5.3 “Произнеси чистоговорку” Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: “Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила”.	

Свистящие звуки.

В норме становление правильного произношения свистящих звуков происходит к четырём годам (М.Ф. Фомичева). Именно в средней группе детского сада (4 – 5 лет) исчезает замена шипящих и свистящих звуками Т и Д, произношение свистящих звуков считается завершённым. Но на практике значительное количество детей, по ряду причин (нарушение внутриутробного развития, родовая травма, соматическая ослабленность, физиологические нарушения, артикуляционного аппарата и т.п.) не имеют навыка произношения свистящих звуков.

- С – губы улыбаются, широкий кончик языка находится за нижними зубами, боковые края языка плотно прижимаются к верхним зубам, передняя часть спинки языка поднимается к верхним бугорочкам и образует с ними щель, по середине языка идёт сильная, холодная воздушная струя, голосовые связки не вибрируют. Звук «С» - согласный, твёрдый, глухой, свистящий.

- СЬ – губы растягиваются больше, чем при произношении С, передняя часть спинки языка выше поднимается к верхним бугорочкам и чуть - чуть перемещается ближе к бугорочкам. Звук «СЬ» - согласный, мягкий, глухой, свистящий.

- З – как С, голосовые связки вибрируют Звук «З»- согласный, твёрдый, звонкий., свистящий.

- ЗЬ – как СЬ, голосовые связки вибрируют. Звук «ЗЬ» - согласный, мягкий, звонкий, свистящий.

- Ц – сложный звук (от ТС), губы в улыбке, кончик языка упирается в нижние зубы, передняя часть спинки языка выгибается и образует смычку с бугорками (альвеолами) . Под давлением воздушной струи смычка разрывается, голосок спит, выдыхаемая струя воздуха сильная, отрывистая, холодная. Звук «Ц» - согласный, твёрдый, глухой, свистящий.

Основные виды сигматизма: межзубный (язык находится между зубов), губно – зубной (участие в образовании звука нижней губы, поэтому акустический эффект при искажении С близок к звуку Ф), боковой (боковые края языка не прилегают к коренным зубам, поэтому выдыхаемая струя воздуха проходит не по средней линии, а через боковую щель), призубный (язык приобретает переднюю смычную артикуляцию вместо щелевой, слышатся звуки Т или Д), шипящий (язык принимает артикуляцию, характерную для Ш).

Постановка свистящих.

При постановке использовать зрительный /зеркало/, слуховой, тактильный /рукой - воздушная струя/ контроль

1. От протяжного произношения И ИИИИСССС

2. Язык в положении "Горка" и лёгкий выдох ССССС

1. При межзубном сигматизме /язык выставляется между зубками/

1.1. Предложить сжать зубы и не разжимая их протяжно произнести фонему С - зрительный контроль перед зеркалом, держать между зубками уголок твёрдой бумаги /спичку, палочку/

1.2. Механический способ: зондом нажать на кончик языка несколько опустив его за нижние зубы. Придерживать язык в таком положении пока не появится и закрепится изолированный / один звук/ звук (можно произносить и слоги)

2. При губно - зубном / нижняя губка поднимается вверх, звук С похож на звук Ф)

2.1. Прежде всего показать ребёнку, что в момент произношения произнесения звука С нижняя губа не должна соприкасаться с верхними резцами или сближаться с ними.

2.2. Использовать механический способ в виде лёгкого отжимания нижней губы шпателем книзу.

2.3. Следует проделывать упражнение в протяжном произношении фонемы С, а также простейших слогов и слов, которые с неё начинаются.

3. При призубном сигматизме /звук С похож как Т или Д/.

3.1.В простейших случаях устраняется на основе разъяснения и показа правильной артикуляции фонемы с последующим протяжным её произношением.

3.2.Использовать межзубное произношение (не забывают, что межзубное произношение затем надо будет тоже исправить). Хорошую помощь может оказать ощущение ребёнком на тыльной поверхности кисти сильной и холодной струи воздуха (косо направленной вниз).

3.3.В более трудных случаях используется механическая помощь, с помощью зонда (или шпателя) удерживать кончик языка у нижних зубов, сохраняя при этом минимальное расстояние между зубами.

4. При боковом сигматизме /слышится неприятный "хлюпающий" звук/

Необходимо добиться замыкания языком ротовой полости с боков и образовании по его середине продольного желобка.

4.1. В качестве базы использовать звук Т если он правильный:

- а) произносить т с придыханием. После взрыва должен быть слышен английский звук Q. Наличие придыхания контролировать при помощи струи воздуха на кисть руки;
- б) предложить ребёнку проделать то же самое, уперев предварительно кончик языка в дёсны нижних резцов;
- в) если произвольное удержание кончика языка за нижними зубами окажется непосильным, можно использовать зонд.

4.2. В более трудных случаях 4 этапа:

- дутьё в трубочку,
- межзубное произношение (широкий язык между зубами, края примыкают к уголкам рта) ФФФ;
- межзубное произношение;
- зазубная артикуляция.

4.3. Опора на фонему Ф. Протяжно произнести Ф..., а затем проделать то же самое, но выдвинув при этом язык как можно больше вперёд уперев его кончиком в нижние зубы. К шуму, свойственному фонеме Ф должен присоединиться свистящий шум.

4.4. Опора на фонему Х (если она правильная). Ребёнку предлагают шёпотом произнести сочетание ИХИ, а затем повторить то же самое со сжатыми зубами. Часто при этом отчётливо слышится звук, близкий к СЬ (когда укрепится, следует обратиться к различению С=СЬ)

5. При шипящем сигматизме (вместо С, слышится Ш): необходимо отучить ребёнка от привычки напрягать язык и оттягивать его вглубь рта. С помощью артикуляционной гимнастики добиваться правильного положения языка. В трудных случаях нужно установить мезубное произношение, а затем перевести к зазубному.

6. Носовое произношение звука С.

Выполнять артикуляционные упражнения, направлять струю воздуха в рот,

закрывая проход в носовую полость поднятием мягкого нёба и усвоением правильной артикуляции языка:

- формирование выдоха воздушной струи через середину ротовой полости;
- межзубное произношение;
- правильное зазубное произношение.

Постановка звука Ц.

- *по - подражанию:*

- поднести палец ко рту - ТС -Ц -Ц (Тихо!);
- останавливается паровоз - ТС - Ц - Ц.

- *с механической помощью:*

- кончик языка упирается в нижние передние зубы. Спинка языка выгнута, касается верхних передних зубов. Чтобы спинка языка лучше соприкасалась с нёбом, боковые края языка зажаты зубами и остаются зажатыми в момент вдоха и выдоха. Вдохнуть, выдохнуть воздух коротким сильным толчком, с помощью шпателя "отрываем" кончик языка от нижних передних зубов. Слышится короткий звук Ц,

- удерживать шпателем широкий кончик языка за нижними зубами или поместить зонд между передней частью спинки языка и зубами, произношение слога ТА. В момент произнесения взрывного элемента слога взрослый слегка нажимает на язык, отодвигая его назад.

- *от опорных звуков:*

- быстро произносит звуки Т и С. Взрослому можно поднести руки ребёнка тыльной стороной к своему рту, чтобы при быстром произношении звука Ц, он ощутил один "удар" воздушной струи,

- широкий кончик языка между зубами, из данного положения произносить слог АТ и подуть (АТ-Т-Т-Т).



Подготовительные упражнения для постановки свистящих

звук:

- "Построим забор" Улыбнуться, показав сближенные верхние и нижние зубы и удерживать в данном положении под счёт от 5 до 10 сек.

- "Накажем непослушный язычок" приоткрыть рот, свободно положить язык на нижнюю губу и сказать "пя - пя - пя". Удерживать спокойный широкий язык от 5 до 10 сек.

- "Змейка" Рот широко открыть. Язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта.

- "Лопаточка" Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 сек.

- "Почистим зубки" Улыбнуться. Показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, потом снизу вверх.

- "Горка" Рот приоткрыть, улыбнуться. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Удерживать язык в таком положении 10 - 15 сек (если подуть, получится звук С).

- "Катушка" Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык "выкатывать" вперед и убирать вглубь рта.

Упражнения, вырабатывающие плавную, длительную непрерывную струю, идущую посередине языка:

- "Загнать мяч в ворота" Вытянуть губы трубочкой и длительно дуть на ватный шарик (лежит на столе перед ребёнком, загоняя его между двумя кубиками).

- "Кто дальше загонит мяч?" Улыбнуться. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу, и как бы произнося длительный звук Ф сдуть ватку на противоположный край стола.

- То же но положить на середину языка шпатель (тонкую палочку, спичку без головки) и надавить до образования канавки, губы округлить, но не напрягать, зубы разомкнуть, вдохнуть, с силой выдувать воздух. Контроль ладонью руки или бумажной полоской.

- Дутьё в положении "Горка":

а) произносим ИИИИСССС

б) удерживая кончиком языка бумажный листочек за нижними зубами подутьССС

в) дуть в пузырёк.

Комплекс упражнений

способствующих выработке движений и положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения шипящих звуков

ш, ж, ч, щ.

Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребенка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определенные движения и положения губ, языка, вырабатывает направленную воздушную струю, т. е. все то, что необходимо для правильного образования звука.

Артикуляционную гимнастику следует всегда начинать с отработки основных движений и положений губ, языка, необходимых для четкого, правильного произношения всех звуков.

Комплекс включает основные упражнения.

1. Удерживание губ в улыбке, передние верхние и нижние зубы обнажены.
2. Вытягивание губ вперед трубочкой.
3. Чередование положений губ: в улыбке — трубочкой.
4. Спокойное открывание и закрывание рта, губы в положении улыбки.
5. Язык широкий.
6. Язык узкий.
7. Чередование положений языка: широкий — узкий.
8. Подъем языка за верхние зубы.
9. Чередование движений языка вверх-вниз.
10. Чередование следующих движений языка (при опущенном кончике): отодвигать язык в глубь рта — приближать к передним нижним резцам.

Для произнесения шипящих звуков требуются сложные и тонкие движения языка: широкий передний край языка поднимается к передней части твердого нёба, при этом кончик языка образует щель с твердым нёбом (при ч — сначала смычку, а потом щель); боковые края языка плотно прилегают к верхним коренным зубам; губы выдвигаются вперед и округляются; нижняя челюсть слегка опускается; воздушная струя идет посередине языка. Выработке необходимых движений языка и воздушной струи способствуют следующие

упражнения.

Наказать непослушный язык

Цель. Выбатывать умение расслаблять мышцы языка.

Краткое описание. Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки пя-пя-пя ... Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от одного до пяти – десяти.

Методические указания. 1. Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. 2. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта. 3. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок при этом не задерживал выпускаемый воздух. Одновременно это упр. Способствует выработке направленной воздушной струи.

Сделать язык широким

Цель. Выбатывать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.

Краткое описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от одного до пяти – десяти.

Методические указания. 1. Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения. 2. Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа. 3. Не высовывать язык далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. 4. Боковые края языка должны касаться углов рта. 5. Если это упражнение не получается, надо вернуться к упражнению «Наказывать непослушный язык».

Приклеить конфетку

Цель. Укрепить мышцы языка и отработать подъем языка вверх.

Краткое описание. Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. На самый край языка положить тоненький кусочек ириски, приклеить кусочек конфетки к нёбу за верхними зубами.

Методические указания. 1. Следить, чтобы работал только язык — нижняя челюсть должна быть неподвижна. 2. Рот открывать не шире чем на 1,5—2 см. 3. Если нижняя челюсть участвует в выполнении движения, можно поставить чистый указательный палец ребенка сбоку между коренными зубами (тогда он не будет закрывать рот). 4. Выполнять упражнение надо в медленном темпе.

Грибок

Цель. Выбатывать подъем языка вверх, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Краткое описание. Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка — его ножку.)

Методические указания. 1. Следить, чтобы губы были в положении улыбки. 2. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно — ни одна половина не должна опускаться. 3. При повторении упражнения надо открывать рот шире.

Кто дальше загонит мяч?

Цель. Выбатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Краткое описание. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося

длительно звук *ф*, сдуть ватку на противоположный край стола.

Методические указания. 1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы. 2. Нельзя надуть щеки. 3. Следить, чтобы дети произносили звук *ф*, а не звук *х*, т. е. чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

Вкусное варенье

Цель. Выбатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука *ш*.

Краткое описание. Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Методические указания. 1. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх — она должна быть неподвижной (можно придерживать ее пальцем). 2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта. 3. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык». Как только язык станет распластанным, нужно шпателем поднять его наверх и завернуть на верхнюю губу.

Гармошка

Цель. Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Краткое описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и все дольше удерживать язык в верхнем положении.

Методические указания. 1. Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны. 2. Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счет от трех до десяти. 3. Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

Фокус

Цель. Выбатывать подъем языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

Краткое описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

Методические указания. 1. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной. 2. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идет воздушная струя. Если это не получается, можно слегка придерживать язык. 3. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.