

# Дыхательная гимнастика

Упражнения на дыхание являются важной составляющей при работе с ребенком-дизартриком. Вот примерные упражнения.

«Часики». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить *тик-так* (6—7 раз)

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука *п-ф-ф-ф* (4 раза).

«Петушок». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать по бедрам со словами *ку-ка-ре-ку* — выдох (4 раза).

«Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая чух-чух-чух (15—20 с). «Веселый мячик». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком *у-х-х-х* — выдохнуть, затем догнать мяч (4—5 раз).

«Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука *г-у-у-у* (1 мин).

«Каша кипит». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот-выдохнуть. При вдохе громко произносить *ф-ф-ф* (4 раза)

«Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с),

«Ворона». Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).

«Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

«Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-х-о-х-о-о-о*, позевать (5—6 раз).

«Веселые плачальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

«Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хи-хи*.

**Будьте терпеливы с Вашим ребенком.**