***Вправи на розвиток дихання***

**Вправа 1**. **„Задуй свічку”**

Уявіть, що перед вами свічка. Секундний видих. Зробіть глибокий вдих і постарайтесь задути свічку, видихнувши повітря (глибокий вдих і видих). Повторюємо вправу 3 рази.

**Вправа 2** **„Задуй свічки”**

Уявіть, що перед вами іменинний торт. На ньому багато маленьких свічок.

 Секундний видих. Зробіть глибокий вдих і постарайтесь задути якомога

більше свічок, роблячи при цьому максимальну кількість коротких видихів

(по кількості свічок).

**Вправа 3**

Стати рівно. Кисті рук лежать на нижніх ребрах грудної клітини –великий палець спереду, чотири пальця – на спині. Зробити видих. Потім вдих носом, на одну секунду затримати грудну клітину в розширеному стані (стан вдиху), потім видихнути. Повторити вправу три рази. При виконанні вправи не нагинатися вперед, вдих робити максимальний.

**Вправа 4**

 Стати рівно, розправити плечі, покласти ліву руку на лівий бік вище пояса

(всі чотири пальці – наперед), а праву – на діафрагму (верхню частину живота).

На „і” зробити невеликий видих, на рахунок „один-три” – спокійний вдих через ніс, на рахунок “один” затримати повітря (пауза) і, голосно рахуючи: один, два, три – видихнути повітря. Виконати вправу 5-6 разів

 

**Вправа 5**

 Стати рівно, ноги на ширині плечей. Секундний видих. Уявити, що перед вами кущ бузку і ви вдихаєте його запах. Після вдиху невелика зупинка, а потім повільний видих. Вправу повторити 3 – 4 рази.

**Вправа 6**

 Секундний видих. Глибоко вдихнути носом повітря. Плавно, на одному

видиху вимовити кілька звуків: аaaaa; аaaaaooooooo; аaaaaуууууу.

**Вправа 7**

 Секундний видих. Глибоко вдихнути носом повітря. Плавно, на одному

видиху вимовити буквосполучення: ти — ди — ти — ди; те —де — те — де;

та — да — та — да; то — до — то — до; ту — ду —ту — ду.

 **Вправа 8**

 Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному видиху вимовити кілька разів підряд звук „П”. Грудну клітину не стискувати, активно працювати губами. Вправу повторюємо 2 – 3 рази.

**Вправа 9**

Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному плавному

видиху провести рахунок до 3 – 5 (один, два, три, ...). Поступово доводимо рахунок до 10 – 15. можна провести рахунок у зворотному напрямі (десять, дев’ять, вісім, ...).

**Вправа 10**

 Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному плавному

видиху перерахувати дні тижня.

**Вправа 11**

 Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом, і на одному плавному

видиху перерахувати назви місяців.

**Вправа 12**

 Секундний видих. Зробити глибокий вдих носом. Прочитати цілу фразу на

одному видиху.

Журавлі – журавлики

Крила натомили (вдих)

Бо довго над морем

З вирію летіли (вдих)

**Вправа. 13**

Прочитати прислів’я на одному мовному видиху:

Малі тілом, та великі рухом.

Не спіши язиком, квапся ділом.

Про добре діло говори сміло.

**Вправа 14**

 Секундний видих. Після паузи вдих – прочитати на видих першу

частину скоромовки; знову пауза – вдих, і на новому видиху читати другу частину: Біля гірки на пригорбку жили тридцять три Єгорки (вдих): раз Єгорка, два Єгорка,

 три Єгорка ... Цікаво, скільки Єгорок вийде на одному видиху?

**Вправа 15 «Кулька»**

Вдих через злегка відкритий рот (живіт надувається, як кулька, плечі не піднімати). Видих через вільно відкритий рот, неначе кулька повільно здувається. Рух живота контролюється рукою. Цю ж вправу повторити з подовженим видихом на звуки (А, О, У, И). Видих під час вимови цих звуків повинен бути спокійним і безперервним.

**Вправа 16 «Усі мовчать»**

 Зробити вдих, а видихнути на звук "з”, доторкнувшись вказівним пальцем до

 губ, неначе попросити тиші.

**Вправа 17 «Збір урожаю»**

Руки вгору ми підіймали,

Яблука стиглі зривали.

Повітря вдихали, відпочивали,

Потім видихали, яблука в кошик складали.

Діти стоять прямо, піднімають руки вгору,

щоб дістати яблука з високої гілки — вдих. Пауза в 3 с.

Опускають руки, нахиляють тулуб уперед і вниз — видих.

**Вправа 18 «Вітер»**

Дме вітер сильний (діти вдихають і сильно видихають).

Дме вітер слабкий (вдих і повільний, без напруження видих-видих).

**Вправа 19 «Мороз»**

 На морозі ми гуляли,

 Ручки в нас позамерзали,

 Будем руки зігрівати,

 Повітря тепле видувати.

(Діти хукають на руки, вимовляючи звук [х:].)

**Вправа 20 «Вперта свічка»**

Свічки довго ці горіли,

Поки ми їх не згасили.

Довго дули ми на них,

 Поки вогонь не втік від них.

(Діти вдихають повітря, потім повільно, поступово видихають, «гасять свічку», вимовляючи звук [ф].)

****

**Вправа 21 «Трубач»**

Ми веселі трубачі,

В труби дуємо,

Видих тренуємо.

(Діти підносять до обличчя кулачки.

 На видиху повільно дують у «трубу»: [пф].)

**Вправа 22 «Гуси»**

Гуси довго ґелґотіли,

Між собою гомоніли

І вдихали й видихали,

На траві відпочивали.

(Зробити швидкий вдих, повільно нагнути тулуб вниз, повільно видихати

та вимовляти [га]. Повернутися в початкове положення — вдих. На видих — вимовляти [га], [гу], [го], [ги], [ге], [гі].)

**Вправа 23 «Метелики»**

 Метелик красивий на квітці сидів.

 Ми подули, він полетів.

(Діти уявляють метеликів і намагаються їх здути з квіточки)

 **Вправа 24 «Сніжинка»**

 Сніжинки поволі на землю летіли,

 Діти дмухнули і їх закрутили.

 Сніжинки в танку закружляли,

 А потім на землю тихенько лягали.

**Вправа 25 «Кульбаба»**

Ми кульбабу тут зірвали,

В діда й бабу гарно грали.

Всі пушинки враз злетіли,

І далеко полетіли.

(Вправу можна виконувати в класі- уявні кульбабки, а такаж на прогулянці

здувають квітки кульбаби.)

**Вправа 26 «Кулька»**

Ой, яка чудова кулька,

Ми її надуєм.

Наберем в легені повітря

І дружно всі подуєм.

**Вправа 27 «Шторм»**

 На морі шторм здійнявся,

 І хвилі всі підняв.

 Ми вітру помагали,

 Хвилі піддували.

(Діти дмухають на уявну воду з такою силою, щоб на поверхні утворились «хвилі».)

**Вправа 28 «Кулька»**

Діти стоять тісно один до одного, тримаючись за руки.

За сигналом «Кулька роздувається»

 розширюють коло та надувають щоки.

«Кулька лопнула» — видих, плескають себе по щоках, говорять: «Ляп», — і присідають, вимовляючи звук [ш:].

 

**Вправа 29**

Це вправа для тренування діафрагми. Вимовити данні нижче тексти, не закриваючи рота. Можна уявити, що вам поставили пломбу і не можна закривати рот:

Дзінь-дзелень! - біжить трамвайчик.

У вагоні лис і зайчик,

бегемотик, слоник, котик,

песик, вовчик, чорний кротик.

- Не дивуйтесь! - каже зайчик, -

В зоопарк іде трамвайчик!

У слона болить нога.

Слон сьогодні шкутильга:

Гостював комар у нього.

Наступив йому на ногу.

Захотіла черепаха

Чебурека на обід.

Довго-довго чеберяла

Черепаха через брід.

Чебуречна недалечко:

Через річку й попід ліс.

Попросила б чебурека,

Я б їй сам його приніс.

І приніс би їй швиденько.

Ну, либонь, хвилин за п'ять.

Я ж бо думав черепахи

Чебуреків не їдять.

**Вправа 30**

Ігри-змагання:

а) ―Хто довше?

— продзвенить бджолою (ж-ж-ж-ж-ж);

— продзижчить комаром (з-з-з-з-з);

б) ―Хто більше?

— випустить повітря з проколеної шини (с-с-с-с-с);

— задме свічок на іменинному торті (ф-ф-ф-ф)

