ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА, МИОГИМНАСТИКА, ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА

1. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке, но не менее 2 раз в день.

· **Часики.** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд-назад произносить ТИК-ТАК, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз)

· **Дудочка.** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звуков П-Ф-Ф-Ф (4 раза)

· **Петушок.** Стоя прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поднять в стороны – вдохнуть, похлопать руками по бёдрам со звуками КУ-КА-РЕ-КУ – выдохнуть. (4 раза)

· **Каша кипит.** Сидя на стульчике, одну руку положить на живот, другую – на грудь. Втянуть живот и набрать воздух (вдох), опустить грудь (выдох) и произносить на выдохе громко звук Ф-Ф-Ф. (4 раза)

· **Паровозик.** Ходить, делая попеременно движения руками и приговаривая ЧУХ-ЧУХ-ЧУХ (20 секунд)

· **Весёлый мячик.** Стоя прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперёд со звуком У-Х-Х (выдох), догнать мяч (4-5 раз)

· **Гуси.** Ходить медленно, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с длительным произнесением звука ГА-ГА (1 мин)

МИОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Эти упражнения стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, способствующих развитию навыка правильного глотания, укрепляют круговую мышцу рта, предупреждая нарушения в развитии звуковой стороны речи, предотвращая зубочелюстную деформацию.

· **Лошадки.** Цоканье языком (30 сек) в удобном для ребёнка положения (сидя, стоя)

· **Заводим машину.** Длительное произнесение звука Д-Д-Д (до 30 сек)

· **Почистим зубки.** Кончиком языка водить («чистить», «гладить») по верхним и нижним зубам вправо-влево (4-5 раз)

· **Поцелуйчик.** Вытянуть вперёд губы и чмокнуть (4-5 раз)

· **Улыбочка.** Растянуть губы как можно шире, вернуться в исходное положение губ (4-5 раз)

· **Надуем шарик.** Надуть щёки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулачками (4-5 раз).

ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода. Все упражнения повторяются 4-5 раз.

· Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцами правой руки.

· Открыть рот и кончик языка прижать к нёбу, выключая ротовое дыхание.

· Сделать спокойный вдох через нос, на выдохе с одновременным постукиванием пальцами по крыльям носа произносить слоги БА-БО-БУ.

· Сжать пальцы в кулаки, во время вдоха через нос широко открыть рот и высунуть язык, доставая им до подбородка. Разжать кулаки, выдохнуть через нос.