

Комплекс №1

Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных мышц.

Упражнение №1. Слегка откинуть голову назад, напрячь мышцы
шеи на 5-10 сек., ур-
нить расслаблено голову вперед.

Упражнение №2. Наморщить лоб, подняв брови на 5-10 сек.

Упражнение №3. Сильно нахмуриться на 5-10 сек.

Упражнение №4. Плотнo сомкнуть веки на 5-10 сек.

Упражнение №5. На 5-10 сек. сжать зубы.

Упражнение №6. «Заборчик» - широко улыбнуться и показать зубы
в течение 5 сек.

Упражнение №7. Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 сек.

Упражнение №8. Прижать язык к передним зубам на 10 сек.

Упражнение №9. Оттянуть язык назад на 10 сек.

Упражнение №10. Зевнуть легко, более глубоко, очень глубоко. На
следующем зевке

закрывать глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

Упражнение №11. «Часики» - язык вперед-назад, в стороны.

Упражнение №12. «Твердый орешек» - упираемся языком в щечки.

Упражнение №13. «Лошадка» - пощёлкаем языком.

Упражнение №14. «Наказывать непослушный язычок» - покусываем
широкий язык.

Упражнение №15. «Колокольчик» - постучать языком по верхним
альвеолам - ля-ля-ля.

Упражнение №16. «Молоточек» - постучать языком по верхним
альвеолам - ддддд.

Упражнение №17. «Трубочка» - произносим - У, «улыбка» -
произносим И.

Упражнение №18. Раскроем несколько раз широко рот.

Комплекс №2
Упражнения формирования
диафрагмального выдоха
(упражнения длятся в среднем 2-3 минуты)

Упражнение №1. «Задуй свечку» - ребёнок держит полоску бумаги на расстоянии около 10 см. от губ. Плавно подуть на свечку так, чтобы пламя свечи отклонилось.

Упражнение №2. «Лопнула шина» - ребёнок разводит руки перед собой, изображая круг «шину». На выдохе произносятся медленно звук «Ш-ш-ш». Руки скрещиваются так, что правая рука ложится на левое плечо и наоборот.

Упражнение №3. «Накачать шину» - ребёнок «сжимает» перед грудью руки в кулаки, медленный наклон вперёд сопровождается выдохом на звук «с-с-с».

Упражнение №4. «Жук жужжит» - руки поднять в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Выдыхая, ребенок произносит «ж-ж-ж», опуская руки вниз.

Упражнение №5. «Ворона» - руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и, приседая, произносится протяжно «к-а-а-р».

Упражнение №6. «Гуси» - руки на поясе. Медленно наклонить туловище вперёд, не опуская голову вниз протяжно произнести «г-а-а-а».

Упражнение №7. Вдох под медленный счёт. (Вдох на счёт 1-2-3; выдох: 4-5-6-7 до 15).

Упражнение №8. Произвести на выдохе щелевые звуки (с, ш, ф и др.), контролируя длительность выдоха секундомером.

Упражнение №9. «Футболисты» - сдувать ватный мячик, пытаясь «забить гол».

Расстояние до мячика увеличивать.

Упражнение №10. «Моряки» - дуть на лодочку, сделанную из пенопласта.

Упражнение №11. Пускать мыльные пузыри.

Упражнение №12. «Собака» - имитировать дыхание собаки, которой «жарко».

Открыв рот и высунув вперёд язык, быстрыми движениями делаем вдохи и выдохи небольшими порциями воздуха. Одной рукой контролируем движение мышц брюшного пресса.

Упражнение №13. «Хомячок» - делаем быстрые вдохи и выдохи через нос, и при этом оскаливаем зубы.

Упражнение №14. «Болтушка» - подвигать языком по небу.

Упражнение №15. Гимнастика для нижней челюсти: опускание и поднятие, движение вправо-влево.

Упражнение №16. «Остуди горячий чай» - после максимального выдоха делаем вдох и дуем на воображаемое блюдце с горячим чаем. Щёки не надуваем.

Упражнение №17. «Форсированный выдох» - вдохнув носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»). Повторить 7-10 раз.

Упражнение №18. «Тёплый выдох» - сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Прodelать 5-6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Упражнение №19. «Свисток» - вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать, экономно выдыхать.

Комплекс №3

Упражнения для работы над голосом.

Упражнение №1. Произнесение звуков А, М (вдох через нос, на выдохе произносятся данные звуки).

Упражнение №2. На одном дыхании вывести сочетания звука М с тремя гласными

А, О, У и И, Э, Ы. Стараться все звуки произносить на одной высоте, нараспев.

Упражнение №3. На одной высоте нужно постараться произнести сочетание звука М с тремя любыми гласными, затем новый вдох - и новое сочетание.

Последовательность упражнения:

1. Вдох носом;
2. На одном выдохе - МА, МО, МУ;
3. Вдох носом;
4. На одном выдохе - МИ, МЭ, МЫ.

Упражнение №4. На одной высоте надо произнести сочетание звука Н с тремя любыми

гласными, а затем новый вдох - и новое сочетание. Последовательность

упражнения та же, что и в упражнении №3.

Упражнение №5. Произнести на одном выдохе следующие согласные: ЖЖЖЖЖЖЖ

ЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗ - НЬНЬНЫ-[ЬНЬ (звук Ж - ближе грудному звучанию, З - середине, НЬ - верхнему).

Упражнение №6. На звук У воспроизводится гудок

трёх теплоходов: большого, среднего
и маленького. Последовательность
гудков безразлична. Должны быть
три различные высоты голоса.

Упражнение №7. Собака убежала, её надо позвать
домой. Звать будем три раза: один раз
с далёкого расстояния, затем с более
близкого, и, наконец, собака будет около ребёнка.
Повторять кличку собаки несколько раз в быстром
темпе, кроме последнего (собака около ребёнка).
Меняется высота звука.

Последовательность упражнения:

1. Произнести слово «Бобик» 10 раз на
одном дыхании (собака далеко)
- 2 . Остановка.
3. Произнести слово «Бобик» 10 раз (собака
подошла ближе).
4. Остановка.
5. Повторить кличку собаки несколько раз,
но уже медленно.

Упражнение №8. Счёт до десяти на одном дыхании в
трёх различных высотах;

после каждого счёта до 10 нужно
сделать остановку, чтобы взять дыхание и услышать
следующую высоту.

Упражнение №9. На вдох понюхать надушенный
платочек, на выдох произнести слово «хорошо».
Произношение должно быть спокойное, медленное по
слогам «хо-ро-шо». Потом на выдохе произнести
фразу в два-три слова: «Очень
хорошо», «Очень хорошо пахнет».

Упражнение №10. На вдох понюхать яблоко, апельсин, мандарин и т.д., затем ребёнок должен сам придумать фразу и произнести её на выдохе. Например:

«Очень душистое яблоко»

Упражнение №11. «Баюкаем куклу» - тянем А - а-а-а-а-а. Произносится тихо и громко.

Упражнение №12. «Болят зубы» - тянем О - о-о-о-о-о. Звук произносится тихо, громко.

Упражнение №13. После вдоха на плавном выдохе поочерёдно тянуть гласные «а, о, у,

э, ы, и» -

ааааааооооооууууууэээээыыыыииии.

Упражнение №14. После вдоха на плавном выдохе тянуть по две гласных - ааааааоооооо,

аааааауууууууу, и т.д. По три -

аааоооууу в разных сочетаниях.

Упражнение №15. На одном плавном выдохе тянуть по два гласных по два раза

аааоооаааооо, уууааауууааа и т.д.

Упражнение №16. «Корова мычит» - подражание мычанию коровы - МММУУУУ

различной силой голоса.