

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
ДЕТСКИЙ САД №97 «СКАЗКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА



## Методические рекомендации для музыкальных руководителей «Дыхательные упражнения для детей с заиканием»



Составитель: Муз. руководитель  
Пискун С.В.

г. Новосибирск 2019

## Методические рекомендации для музыкальных руководителей «Дыхательные упражнения для детей с заиканием»

Для детей с заиканием характерны нарушения темпо-ритмической стороны речи, дыхания, голоса, интонации, ярко выражена скованность артикуляции, мимики, общей, тонкой моторики, а также недоразвитие высших психических функций.

Для устранения проблемы заикания необходима целая система лечебно-педагогических мер.

Упражнения на развитие дыхания являются одним из важных этапов в устранении проблемы заикания у детей.

Основными задачами дыхательных упражнений с детьми, имеющими речевые нарушения, являются:

- укреплять физиологическое дыхание детей (без речи);
- формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох - длинный выдох);
- тренировать силу вдоха и выдоха;
- развивать продолжительный выдох.

На музыкальных занятиях используются: дыхательные упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, продолжительного речевого выдоха, тренировка согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки. Часть упражнений выполняется под счет, часть - под музыку. При разучивании упражнения необходимо вначале показать его полностью, сопровождая показ пояснением, затем предложить повторить упражнение вместе, контролируя движение каждого ребенка и направляя движения рук, головы, туловища.

Первое упражнение - упражнение в глубоком дыхании. Детям объясняется и показывается, как делать вдох глубоко, не спеша, задержать ограниченное время воздух, а затем начинать медленно выдыхать через рот, как бы дуя на блюдечко, в котором находится горячий чай. Все движения делаются ритмично, под счет. На «раз, два» делается вдох, на «три» дыхание задерживается, затем на «раз, два, три» делается выдох. Во время упражнения необходимо наблюдать за тем, чтобы процесс глубокого дыхания проходил при полном спокойствии и равномерности вдоха и выдоха не только во время пения, но и речи. Можно предложить детям перед

вступлением «*понюхать цветок*» и сразу начать петь, или «*сдуть пушинку*», «*задуть свечу*».

Постепенно дети овладевают глубоким дыханием и ощущением опоры звука. Постепенно у детей развивается навык брать дыхание одновременно, перед началом пения, при окончании музыкальных фраз, на паузах и т. д.

Развивается навык брать дыхание на распевании «*расходовать*» планомерно, брать его глубоко или поверхностно, в зависимости от темпа и характера музыкального произведения.

Первоначально детям предлагаются песни с небольшими музыкальными фразами, постепенно протяжённость музыкальных фраз увеличивается. Затем можно переходить к упражнениям на развитие дыхания, связанного с певческим и речевым звуком.

В качестве речевого материала на музыкальных занятиях используются сначала отдельные гласные звуки, затем слоги, слова и фразы. По мере выполнения упражнений по развитию речевого дыхания продолжительность речевого выдоха возрастает.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее, лечебное воздействие.

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.
- развивать силу голоса, чистоту его звучания и мелодику речи.

Эффективность дыхательных упражнений для детей от заикания во многом зависит от качества выполнения заданий. Должна быть создана благоприятная атмосфера и ребенок получал удовольствие от упражнений .

### **Пример упражнения на формирование диафрагматического дыхания с использованием музыкотерапии.**

Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Давайте посмотрим, у кого шарик получится самый большой.

Упражнения для детей с нарушением носового дыхания под музыку: Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половину носа.

Стоя вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз.

Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос ( 5-6 раз) Вдох через нос, рот закрыт. На удленном выдохе произнести звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

### **Веселые упражнения для малышей.**

#### **«БЕГЕМОТИК»**

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«ЖУК».

«Жу-у-у – сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

#### **«ВЕСЕЛЫЙ ПАРОВОЗИК».**

Детям дается установка: « Чей паровозик дольше проедет?»

Предлагается сделать глубокий вдох носом. По знаку муз. руководителя паровозик едет: «Чух-чух-чух» - так долго , на сколько хватит дыхания.

Победит тот «паровозик». У которого дольше хватило дыхания.

#### **«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»**

Детям предлагается « надуть воздушные шарики» (дыхание короткое, через нос). Сначала надуваем шар, затем со звуком «тс-с-с» - сдуваем, делая полный сброс воздуха. Для контроля нужно держать руку на животе.

#### **«ИСПОЛНЕНИЕ СКОРОГОВОРКИ»**

Егорка.

Она должна произноситься на одном выдохе, без дополнительного вдыхания воздуха:

Как на горке , на пригорке

Жили 33 Егорки,

Раз Егорка, два Егорка....

Чем больше «Егорок» сможет назвать ребенок, тем больше у него объем легких.

Несколько упражнений, которые целесообразно использовать на занятиях театрализованной деятельности.

#### **«САМОВАР».**

Глубоко вдохнуть и медленно выдыхая произнести «пых..»

#### **«ЧАЙНИК».**

Глубоко вдохнуть, затем, прерываясь, медленно выдыхать и произносить

«пых-пых-пых...»

#### **«БОЛЬШОЙ ФИЛИН».**

Глубоко вдохнуть и, выдыхая резко произнести «ух!».

«Маленький филин».

Глубоко вдохнуть, резко прерываясь. Выдохнуть и произносить «ух-ух-ух-ух-ух..»

«ВОЛКИ».

Глубоко вдохнуть и , выдыхая, произнести звук «у-у-у». при этом как бы поднимая звук снизу вверх.

«ЭХО».

Глубоко вдохнуть и громко на выдохе произнести « тыкто-кто-кто-кто-кто..»  
С каждым произношением слова «кто» голос должен становиться все тише и тише.

«ПЧЕЛА».

Вдохнуть и выдохнуть звук «ж-ж-ж-ж», губы должны то складываться в трубочку, то растягиваться в улыбку.

«КОМАРЫ».

Вдохнуть и на выдохе, на высокой ноте, произнести звук «з-з-з», то усиливая звук, то ослабляя».

«КАЧАЕМ МАЛЫША».

Вдохнуть и на выдохе произносить «а-а-а-а-а.» Звук должен быть, как при укачивании малыша.

«СКРИПЯТ ДЕРЕВЬЯ».

На выдохе произносить звук «и-и-и..» Губы при этом растягиваются в улыбку.

С целью создания эмоционального настроения, мотивации детей к выполнению данных упражнений, а так же активизации их внимания педагог может объединить подобные упражнения единым игровым сюжетом. Так, например, рассказ о « путешествии к бабушке» может быть основой для игрового тренинга на развитие дыхания и голоса.

«У БАБУШКИ В ДЕРЕВНЕ».

Приехали мы к бабушке в деревню. Бабушка усадила гостей за стол, поставила самовар. Самовар грелся, грелся и закипел: «пых-пых» (выдыхаем). А рядом с ним маленький чайничек: «пых-пых-пых-пых..» (выдыхаем) Бабушка налила детям чай в кружки, а он горячий. Чтобы не обжечься, нужно в кружку подуть: «фу-у!». В доме комары летают – «з-з-з-з». Но мы их не боимся и пьем вкусный чай: «фуп!» (вдыхаем воздух). Попили чай и пошли гулять.

На улице тепло, пчелы вокруг летают – «ж-ж-ж-ж». Вкусно пахнет цветами... (вдыхаем запах цветов). Шли, шли и пришли к большой горе. А на горе виднеется непонятный силуэт. Мы громко крикнем: «Ты кто?» А эхо нам ответит: « Кто-кто-кто». Вдруг мы услышали вой волков: «у-у-у-у». И решили пойти скорее домой. Дома бабушка велела нам идти спать. А чтобы мы быстрее.

**Песенки - упражнения дыхательной гимнастики доктора мед. наук М.Л. Лазарева.**

Песенки - упражнения направленные на развитие речевого дыхания, в результате чего возрастает объём и глубина вдоха, сила и выносливость дыхательных мышц, в целом улучшается функциональная деятельность всех

органов и систем организма. Дыхание приобретает экспрессивные (т.е. выразительные) черты. С помощью песен и звуковых упражнений проводится развивающий эмоционально-дыхательный тренинг, который приводит к улучшению психофизического состояния ребенка, рождает ощущение здоровья и счастья.

#### «ПЕТУШОК»

Петушок машет крыльями, на одном выдохе произносит: «КУ-КА-РЕ-КУ».  
"ЕХАЛА МАШИНА"

Обучение постепенно выдыхать воздух

Дети становятся на одной линии, делают вдох, «наливают бензин» и начинают движение вперед, при этом делая губами: «тр-р-р», "кар-р" и др.  
"ЗАЙКА"

Можно инсценировать песенку, обыгрывая движениями по тексту, подпевая припев на слова: "ой - ой..." на одном выдохе.

"ВЕСНА" - песня - повторялочка, дети учатся правильно распределять свое дыхание на музыкальную фразу и брать его между фразами. Первую фразу поет взрослый, ребенок повторяет - и так до конца песни.

"ЕЖИК" - изобразить движениями рук колючего ежика, как он бежит, напевая песенку "ф-ф-ф..."

#### «ЛЕВ»

Дети растопыривают пальцы (когти) и изображают рычание льва, готового к нападению.

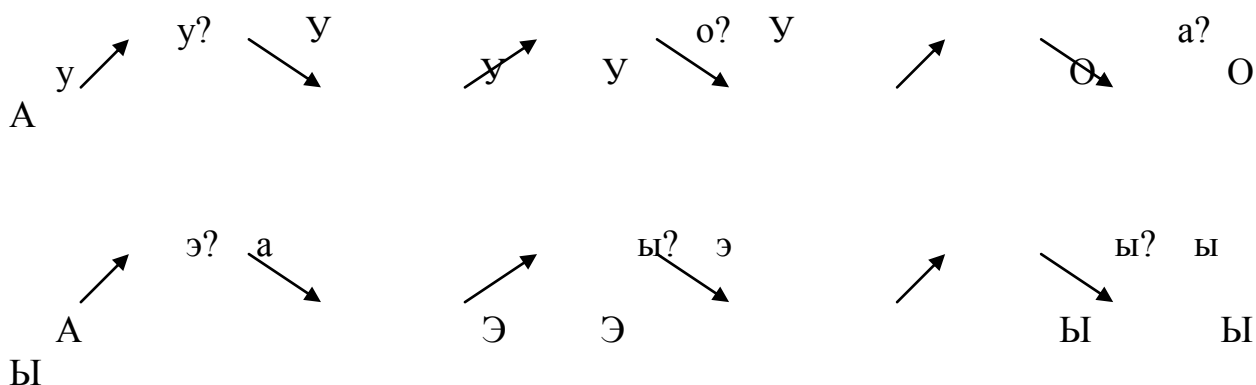
"ДЫШИТ ПАРОВОЗ" - двигаться, изображая паровозик и подпевать слоги "чух-чух".

"ИГРАЕМ НА ДУДОЧКЕ" - Учить делать вдох носом, а выдох - ртом, выработка дифференциального дыхания.

### Фонопедические упражнения по В. В. Емельянову

«Страшная» сказка У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.

Вопросы - ответы.




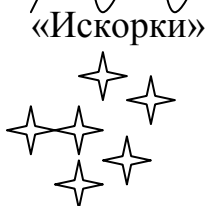
Мелодии песен необходимо пропевать на одном гласном звуке, цепочкой гласных звуков в последовательности А, О, У, И, Э. Петь слоговые дорожки, в которые входят согласные, не вызывающие затруднений у детей М, Д, Т, П.

### Упражнения

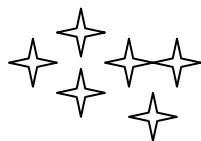
#### № 1. «Маленькие и большие волны»

 - раскачивание звука в узком диапазоне.

 - увеличить амплитуду, глиссандируя




- очень коротко произнося на разной высоте звук «у»,  
изобразить мерцание искорок вверх и вниз



#### «Бусы»

 - спеть точки на одной высоте

 -спеть на интервалах

Еще один метод лечения заикания звуковой массаж

Звуковой массаж пение с движениями рук – это самый простой и доступный способ профилактики, оздоровления ребенка, устранения неравномерностей развития голоса.

Звуки а – массирует область груди,

и – вибрируют глотку,

ы – головной мозг,

э о у – лёгкие, сердце, печень, желудок,

м – вибрация лёгких, бронхов, трахеи,

б д к – при произнесении на твёрдой атаке, способствуют  
отхождению мокроты,

р в сочетании с гласными помогает при астме.

Красивые, пластичные руки, активные, широкие движения,  
положительные эмоции – все это оказывает благотворное влияние на  
психологическое и физическое здоровье детей.

### **Комплекс дыхательной гимнастики**

**(по А. Н. Стрельниковой)**

Принцип гимнастики А. Н. Стрельниковой - короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные п р а в и л а:

- Вдох - громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая).
- Выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха.
- Каждое упражнение должно разучиваться детьми до автоматизма (около месяца).

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем - нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся - нюхаем.

### **Упражнения основного комплекса**

#### **1. «Ладочки».**

Ладушки-ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.



Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох - пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

### **«Погончики».**

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Летчик я военный!

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч да кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса - выдох уходит пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

### **«Насос» («Накачиваем шины»).**

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз» слегка кланяемся вниз — руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые.

«Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона.

**«Кошка» (приседание с поворотом).**

Мягонько ступают ножки,  
Язычком ест вместо ложки,  
Ты погладь её немножко –  
Сразу замурлычет... (кошка).

*Г. Цуканова*

Дети стоят ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения (кулачки резко сжимаются) - вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».

На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательное движение слева - с шумным и коротким вдохом через нос.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**«Обними плечи» (вдох на сжатие грудной клетки - «Соедини локти!»).**

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком вдыхаю.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник - вдох!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза. И так 4 раза по 4 движения-вдоха. Это норма для ребенка 3-6 лет.

**«Большой маятник» («Игрушка-неваляшка»).**

Наклонилась неваляшка,

Но упасть - не упадет,  
Даже если кот мой Яшка  
Неваляшку в бок толкнет.  
В бок толкнет игрушку он  
И в ответ услышит звон.  
Интересно очень Яшке:  
Что внутри у неваляшки?

Дети стоят ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям - вдох! (как в упражнении «Насос»). Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, на счет «два» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя низко кланяться, кисти рук не должны доходить до колен.

Получается так: руки к коленям - вдох «с пола», руки к плечам - вдох «с потолка».

Норма: 4 раза по 4 движения-вдоха.

### **«Повороты головы» («Вправо-влево»).**

Ёжик по лесу гулял  
И цветочки собрал.  
Справа - белая ромашка,  
Слева - розовая кашка.  
Как цветочки пахнут сладко!  
Их понюхают ребятки.

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой.

На счет «раз» слегка поворачиваем голову вправо - вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево - тоже вдох! Шею во время поворотов ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Болевых ощущений не должно быть. Упражнение можно делать сидя.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**«Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»).**

Ай-ай-ай!

Проказник мишка

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

Дети стоят ровно и прямо, смотрят прямо перед собой, руки висят вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч.

На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу - вдох! Затем, не останавливая голову посередине, на счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу - тоже вдох! О выдохе не думать, он уходит в промежутке между наклонами-вдохами. Плечи не поднимаются. Упражнение можно выполнять сидя.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**«Маятник головой» («Малый маятник»).**

Тик-так! Тик-так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается!

Дети стоят ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) - вдох! И сразу же без остановки (не возвращая голову в и. п.) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) - вдох!

Выдох уходит посередине каждого вдоха. Следить, чтобы шея была абсолютно свободная, ненапряженная. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**«Перекаты» (сначала с правой, затем с левой ноги).**

Мы умеем танцевать,

Носом правильно вдыхать.

А теперь учиться будем

Перекаты выполнять!

Дети стоят ровно и прямо. Выставляют правую ногу, левая - сзади на расстоянии одного небольшого шага. Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища.

Из исходного положения перенести тяжесть тела на переднюю ногу. На счет «раз» делаем «пружинку». После этого передняя нога в той же позе тела выпрямляется в колене - выдох уходит пассивно. Плавно, не останавливаясь, переносим тяжесть тела на заднюю ногу.

На счет «два» делаем «пружинку». Одновременно передняя нога, не сгибаясь, привстает на носочек (на нее не опираться) - вдох! Сразу же после приседания задняя нога выпрямляется. Выдох пассивен. И сразу же опять переносим тяжесть тела на выпрямленную переднюю ногу.

Норма: 4 раза по 4 движения вдоха, не меняя положения ног. Затем все упражнение повторяется с другим положением ног.

### **«Шаги».**

*Передний шаг или «Рок-н-ролл».*

Праздник в детский сад пришел –

Все танцуют «Рок-н-ролл»!

Исходное положение, как в упражнении «Ладочки». На счет «раз» подняли согнутую в колене правую ногу, носок ступни «смотрит» в пол, на левой ноге слегка присели - вдох! Опустили правую ногу на пол; левая нога в этот момент тоже выпрямилась в колене - выдох. То же с левой ноги.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

### *Задний шаг*

На счет «раз» слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы «хлопнули» себя правой пяткой по ягодице - вдох! Сразу после этого обе ноги выпрямились (заняли и. п.) - выдох!

«Два» - слегка присели на правой ноге, левую согнутую ногу отвели назад и «хлопнули» левой пяткой - вдох!

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

### **Длительный выдох**

Рекомендуется детям для снятия спазма и тонуса с гортани:

- ребенок садится перед зеркалом на стул;
- держит спину ровно, плечи — на одном уровне;
- вдыхает воздух в живот через нос, старается ощутить, как брюшная полость переполнена кислородом;
- делает длительный выдох ртом, губы можно свернуть в трубочку, считает до 5-10. Очень важно не прогибать спину и не двигать головой вслед за дыханием.

### **Толчки воздуха**

Упражнение помогает дошкольнику научиться контролировать ритм дыхания, силу выдоха:

- делайте глубокий вдох в живот через нос;
- выдыхайте резкими и короткими толчками через рот;
- следите за напряжением мышц брюшной полости;
- во время выдоха считайте количество толчков, нужно стараться увеличить этот показатель от занятия к занятию.

### **Зевок со звуком**

При выполнении задания снимается зажим с мышц шеи и гортани:

- сидите прямо;
- глубоко вдохните через нос;
- выдыхайте длительно с открытым ртом, как будто зеваете;
- озвучивайте выдох: “А-а-а...”;
- голову по мере выдыхания нужно медленно опускать к груди.

### **Улыбка “И-и-и”**

Упражнение помогает научиться делать длинный выдох. Это пригодится для проговаривания предложений, сложных слов без остановок:

- голова прямо, медленно и глубоко вдыхайте в живот;
- растяните губы в улыбке;
- начинайте медленно выдыхать через рот и одновременно произносите: “И-И-И...”;
- выдох длится максимально долго.

### **Вьюга**

Упражнение обучает ребенка регулировать протяженность звукопроизношения, силу и тембр голоса:

- вдыхайте воздух в живот;
- складывайте губы в трубочку;
- произносите звук “У” сначала громко и грубо. Потом постепенно снижайте громкость и силу артикуляции, будто двигаетесь по кругу.

Используемая литература :

- С. Дубровской *«Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой»*,
- М. Ю. Картушина *«Логоритмические занятия с детьми 5-6, 6-7 лет»*,
- Технология И. Г. Выготской, Е. Г. Пеллингер, Л. П. Успенской
- *«Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях»*,
- *Фонопедический метод развития голоса В. В. Емельянов.*