

**Упражнения для тренировки  
самопроизвольного выдоха упражнения из  
«парадоксальной гимнастики» А.Н.**

**Стрельниковой**

**«ладошки»**

- вдох - сжимание ладоней в кулаки; на каждый  
вдох - повороты головы вправо, влево;

**«ушки»**

- на вдохах попеременно наклонять голову  
ухом к плечу;

**«малый маятник»**

- вдохи производить при движении головой вниз  
и вверх;

**«кошка»**

- на вдохе переносить центр тяжести с одной  
ноги на другую, имитируя движения кошки;

**«насос»**

-вдох в крайней точке наклона при движении,  
имитирующем закачивание насосом  
автомобильной шины;

**«обними плечи» -**

- на вдохе, приседая, обнимаем свои плечи;

**«обними плечи»**

- вдохи в верхней позиции, аналогичные  
упражнению «обними плечи» и в нижней  
позиции, аналогичные движениям в упражнении  
«насос».

**«Цветок» («холодный» выдох)**

Встать прямо. Выдыхая на звук «П», рисуем  
кончиком носа крохотный цветочек.

Выдыхая таким же образом, рисуем цветок чуть-  
чуть покрупнее. Шейные мышцы  
активизируются, выдох становится более  
напористым. Теперь на выдохе рисуем носом  
гигантский цветок.

В упражнении принимает участие весь корпус.  
Выдох становится максимально активным.

**«Цветок» («теплый» выдох)**

Точно повторить предыдущее упражнение,  
заменяя звук «П» на звук «ХА».

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЧЕВОЕ  
ДЫХАНИЕ**



**«Свеча»**

- тренировка медленного выдоха при дутье на  
воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание  
на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно  
отклоняется, постарайтесь держать пламя во время  
выдоха в отклоненном положении.

**«Упрямая свеча»**

-тренировка интенсивного сильного выдоха.  
Представьте себе свечу большего размера. Вы  
понимаете, что ее вам трудно будет погасить, а  
сделать это обязательно надо. Сделайте вдох,  
задержите на секунду дыхание и дуньте на «свечу»,  
пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее  
дуньте, еще сильнее! Еще! Еще! Повторите 2-3 раза.



Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 296 г. Челябинска»

**ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ И  
АРТИКУЛЯЦИОННОЙ  
ГИМНАСТИК - КАК ОДНО ИЗ  
СРЕДСТВ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ  
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РЕБЁНКА**



**Зиманкина Елена Сергеевна  
музыкальный руководитель  
МБДОУ «ДС № 296 г. Челябинска»**

г. Челябинск

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ЯЗЫКА



### «Двойные уколы в щеки»

При сомкнутых губах и разомкнутых челюстях делаем резкие и сильные двойные уколы попеременно то в левую, то в правую щеки.

### «Жало»

Острым и длинным языком, подобно змее, производим двойные уколы в выбранную точку, которая может располагаться в любом месте нашей аудитории (внизу, сверху, справа, слева, сзади).

### «Часовая стрелка»

Это упражнение имеет два варианта.

Первый вариант. Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Производим вращательные движения языком за сомкнутыми губами. Язык гладит верхние и нижние десны. Направление языка меняем.

Второй вариант. Повторяем в точности те же движения, с той лишь разницей, что язык оказываемся за зубами и гладит по кругу мягкое небо и уздечку. В этом варианте упражнения основная нагрузка приходится на корень языка.

### «Чаша»

Упражнение, как и предыдущее, выполняется в двух вариантах.

Первый вариант. Сильно открыть рот, широкий язык вынуть изо рта, поднять его кверху, поддержать в таком положении и убрать в широко открытый рот. Только после того как кончик языка коснется верхнего неба, закрыть рот.

Второй вариант. Прodelать то же упражнение, не открывая при этом рта. Нагрузка приходится на корень языка.

### «Окно»

Это блок упражнений, в котором мы используем ту же технологию, что и в гимнастике для губ. Сильно открываем рот (окно) и оставляем его в таком положении до конца выполнения каждого отдельного упражнения, в котором работает максимально высунутый изо рта и напряженный язык:

- «горизонталь» (язык перемещается влево - вправо);
- «вертикаль» (вверх - вниз);
- «крест» (вверх, вправо, вниз, влево);
- «круги» (движения по и против часовой стрелки);
- «рекламная растяжка» (длиннющим языком, при очень сильно открытом рте, пишем большими и красивыми буквами свою фамилию, имя и отчество).

Если очень устал язык, нужно сделать сброс: положить на нижнюю губу расслабленный язык и потрясти головой таким образом, чтобы язык болтался из стороны в сторону. В таком положении очень быстро отдыхают все мышцы языка.

### «Горка»

Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. «Спинку» языка «выкатывать» вперед горкой и убирать вглубь рта. Это упражнение направлено на развитие и укрепление корня языка и его срединных мышц.

### «Лошадка»

Это упражнение имеет два варианта. Оба варианта еще можно назвать «цоканьем», так как по ходу выполнения издается характерный звук, каким имитируют лошадиный цокот.

В первом варианте язык подлипает к альвеолам и затем отклеивается от них.

Во втором - жестким кончиком языка производится движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому небу и, загибаясь во внутрь, гладим твердое небо. В конце этого движения так же раздается характерный звук.



## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ГУБ



### «Покусывания»

Начинаем гимнастику с двойных покусываний поочередно верхней и нижней губ с убыстрением ритма.

### «Жвачка»

Делаем активные и крупные жевательные движения челюстями, при смыкании челюстей происходит «почесывание» губ с внутренней стороны.

### «Почесывания»

Нижние зубы почесывают верхнюю губу. Верхние зубы почесывают нижнюю губу. Начинаем медленно, затем увеличиваем ритм движений.

### «Хоботок - улыбка»

Губы вытягиваем вперед, как для поцелуя. Фиксируем их в таком положении на три секунды. Затем растягиваем их в улыбку, не обнажая зубов, и снова фиксируем. Снова вытягиваем. Растягиваем в улыбку, обнажая зубы. По мере выполнения упражнения увеличиваем ритм.

### «Горизонталь»

Собрать губы в «пяточок», вытянуть их вперед и делать максимальные движения влево - вправо, с фиксацией в крайних точках. Упражнение, как и предыдущие, делается с убыстрением.

### «Вертикаль»

«Пяточок» двигается вертикально. Вверх - точка, вниз - точка. Постепенно убыстряем.

### «Крест»

Совмещаем два предыдущих упражнения и делаем вытянутыми вперед губами следующие движения: вверх, вправо, вниз, влево. После 8 «крестов» меняем направление.

### «Круги»

Собрав губы в «пяточок», делаем ими круговые движения. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

### «Рекламная растяжка»

Представляем огромную рекламную растяжку через Тверскую улицу и начинаем губами, вытянутыми в «пяточок», писать красивыми буквами свое полное имя, отчество и фамилию. Выполняя весь этот блок упражнений, следим за тем, чтобы работали только губы. Иногда полезно придерживать рукой нижнюю челюсть, чтобы наверняка исключить ее движение.

