

Произнести на одном выдохе  
длительно:

**А□**

**О□**

**У□**

**И□**



Произнести  
на одном выдохе  
сочетания из двух  
гласных звуков:

**АУ, УА, АО, ОА,  
АИ, УИ, ИУ**

Произнести на одном выдохе  
сочетания из трёх гласных

звучков:

**АНИ, АИУ,  
УАИ, УИА, АОИ,  
АИО, ОАИ, ОИА**

---

Произнести на одном выдохе  
одинаковые слоги:

**1. МА-МА**

**БА-БА**

**2. МА-МА-МА**

**3. МА-МА**

**↔ МА-МА-МА**

Произнести  
на одном выдохе слоги  
с разными гласными:

1. МА – МО – МИ  
ПУ – ПА – ПО

2. МО – МИ – МА – МУ  
ПА – ПО – ПУ – ПИ

---

Произнести на одном выдохе  
одинаковые слоги с ударением:



МА́ – МА – МА

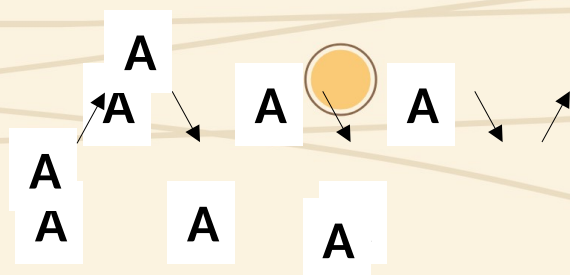
МА – МА́ – МА

МА – МА – МА́



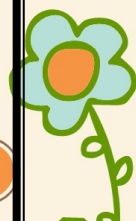
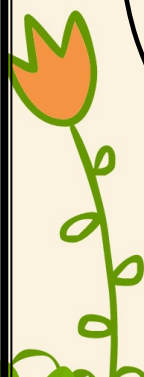
# «Покачать» звук

А/, У/, И/ О/



Поиграть звуком, как в мяч:

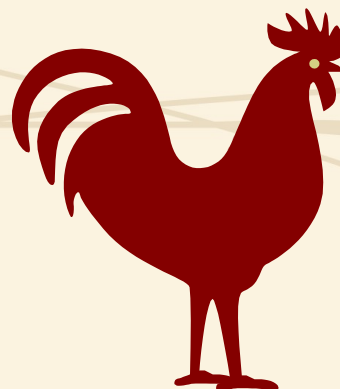
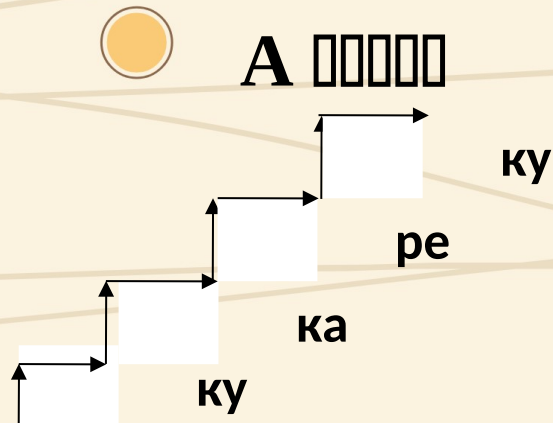
А □ О □ У □ И





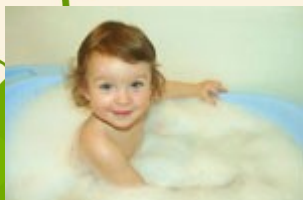
Произнести на звуки слога

● сначала высоко (↑),  
затем низко (↓) и наоборот:



Произнести на одном выдохе:

**Мама мыла Милу.  
У мамы лимон.  
Намели налим.**



## Понижение и повышение голоса.

Сначала звучит низкий тон:

**ВВУЛЛ ВВУЛЛ ВВУЛЛ**,

для контроля одну руку держат на груди и  
ощущают вибрацию ладонью,  
пальцами другой —

интенсивность ротового выдоха.

Затем надо перенести звучание «наверх»:

**ВВИЛЛ ВВИЛЛ ВВИЛЛ**,

наконец, следует

объединить оба звучания в среднее:

**ВВЭЛЛ ВВЭЛЛ ВВЭЛЛ**

**ВВВАЛЛ ВВВАЛЛ ВВВАЛЛ**.

Произнести звук  
то громко (□), то тихо (Δ):

А□ АΔ — **А** — а — **А** — а

О□ АΔ

И□ АΔ

## «Погреем ладошки»

Руки сомкнуты в локтях,  
ладони впереди  
на расстоянии 15-20 см от рта,  
дуть тёплым воздухом на ладони.



## «Прокатай карандаш»

Сделать вдох через нос и,  
выдыхая через рот,  
прокатить по столу  
карандаш.



Следить за тем, чтобы ребёнок не  
поднимал плечи, излишне не напрягал  
мышцы дыхательного аппарата.

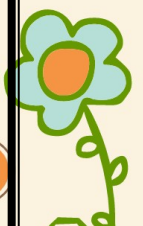
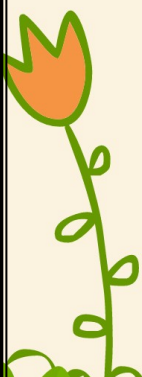
## **«Снежинки летят»**

На ниточке прикрепляются лёгкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребёнку предлагается длительно подуть на них по сигналу «Снежинки летят».

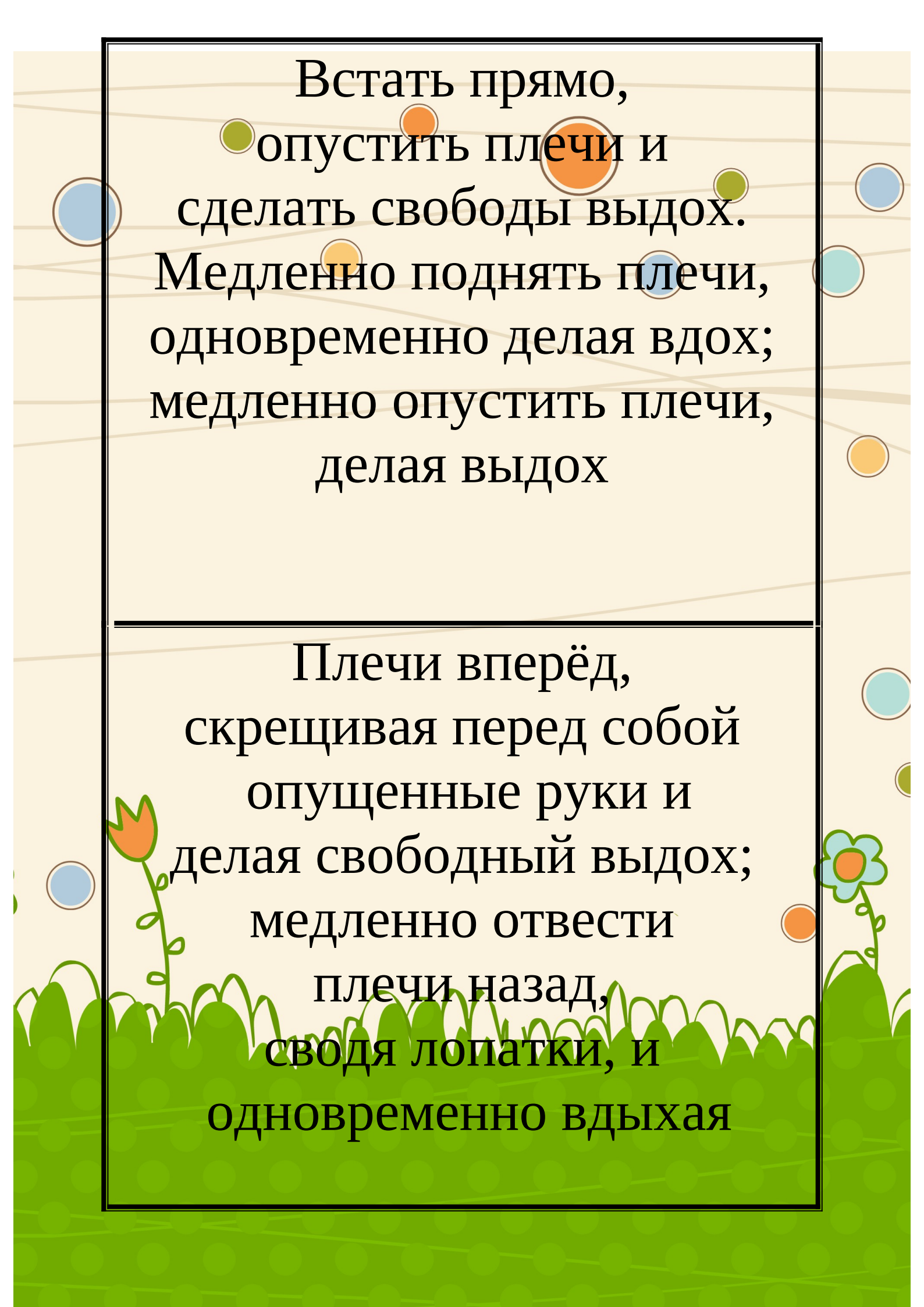


## **«Заморозим подбородок»**

Втянуть нижнюю губу под верхнюю и длительно подуть холодным воздухом вниз по подбородку, выполнять молча и на одном выдохе.







Встать прямо,  
опустить плечи и  
сделать свободы выдох.  
Медленно поднять плечи,  
одновременно делая вдох;  
медленно опустить плечи,  
делая выдох

Плечи вперёд,  
скрещивая перед собой  
опущенные руки и  
делая свободный выдох;  
медленно отвести  
плечи назад,  
сводя лопатки, и  
одновременно вдыхая

## «Дровосек»

Руки поднять вверх и  
сомкнуть в замок —  
сделать вдох,  
во время выдоха  
выполнить наклон вперёд

Руки на поясе,  
сделать наклон  
вперёд — вдох,  
во время выдоха  
медленно выпрямляться,  
произнося длительно:  
«П-П-П»

## «Чайник закипел»

Взять пузырёк с узким горлышком  
диаметром 1 – 1,5 см.

По сигналу  
«У ...(имя ребёнка) чайник закипел»  
ребёнок дует в отверстие пузырька,  
чтобы получился свист.

Для этого нужно,  
чтобы нижняя губа касалась края горлышка,  
а струя воздуха была сильной

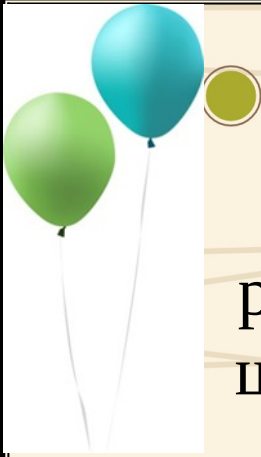


## «Футбол»

Из кусочка ватки сделать шарик,  
а из трёх карандашей  
выложить «ворота».

Ребёнок дует на ватный шарик так,  
чтобы тот закатился в «ворота»



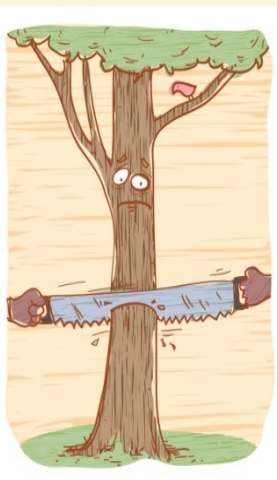


## «Надуть игрушку»

Ребёнку предлагается надуть резиновую игрушку, воздушный шарик, набирая воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки.

Следить за тем, чтобы выдох был плавным, постепенным, длительным

## «Пилка дров»



Ребёнок и взрослый становятся друг против друга, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.



## «Заморозим ладошку»

Растянуть сомкнутые губы,  
тыльную сторону ладони  
подставить под подбородок,  
длительно дуть  
на одном выдохе по подбородку  
на тыльную сторону ладони.



## Выработка диафрагмального дыхания

1. Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через другую.
2. Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через неё же.
3. Сделать вдох через одну половинку носа, а выдох через рот – трубочку.
4. Сделать вдох через нос, а выдох через рот – трубочку.
5. Сделать вдох через нос, а выдох через рот – трубочку порциями.

## Выработка диафрагмального дыхания

Положить руки на область диафрагмы.  
Сделать вдох носом  
(брюшная стенка при этом выпячивается  
вперёд),  
затем выдохнуть через рот  
(область диафрагмы при этом втягивается).

*Примечание.*

Упражнение можно выполнять  
лёжа, сидя, стоя перед зеркалом.



***КАРТОТЕКА***

***ДЫХАТЕЛЬНЫХ***

***УПРАЖНЕНИЙ***

