



Игры и упражнения на развитие мимики и речевого дыхания

Релаксационные упражнения

для мимических и артикуляционных мышц

- 
1. Слегка откинуть голову назад, напрячь мышцы шеи на 5 - 10 сек, концентрируя внимание на этом ощущении. Уронить расслабленно голову вперед.
 2. Наморщить лоб, подняв брови на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения в области лба.
 3. Сильно нахмуриться на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения между глазами.
 4. Плотнo сомкнуть веки на 5-10 сек, концентрируя внимание на ощущении напряжения в них.
 5. На 5-10 сек сжать зубы. Обратитъ внимание на то, как напряжение распространяется от челюсти к вискам.
 6. Широко улыбнуться и показать зубы в течение 5 сек. Обратитъ внимание на напряжение в щеках.
 7. Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 сек. Обратитъ внимание на напряжение в губах.
 8. Прижать язык к передним зубам на 10 сек, обращая внимание на напряжение в языке.
 9. Оттянуть язык назад на 10 сек. Напряжение должно возникнуть в языке, на дне полости рта и в шее.
 10. Зевнуть легко, более глубоко, очень глубоко. На последнем зевке закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

Вслед за проведением релаксационных упражнений лечь на ковер на спину, закрыть глаза и отдохнуть.





Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю, тренируют ситуативную фразовую речь.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- ❖ плечи при вдохе не должны подниматься;
- ❖ выдох должен быть целенаправленным, щёки не надувать;
- ❖ во избежание головокружения, продолжительность упражнения 3-4 раза.

«Футбол»

Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», вата должна оказаться между кубиков.



«Снегопад»

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопад. Предложите ему устроить у себя дома снегопад. Положите «снежинку» на ладонку ребенку. Пусть он правильно сдует её.



«Кораблик»

Пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните малышу, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть медленно и длительно. Заканчивая игру, произнесите вместе с ребенком:



Ветер, ветерок,
Натяни парусок!
Кораблик гони
До Волги-реки!

«Листопад»

Вырежьте из тонкой цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые. Предложите ребенку устроить листопад.

