**Дыхательные занятия укрепляют диафрагму**

(улучшают подвижность голосовых связок, делают дыхание более глубоким и объемным)

1. Занятие I:

* ребенок становится прямо;
* наклоняется вперёд, согнув дугой спину и опустив книзу голову и вытянутые руки (шея при этом не напряжена);
* ребенок делает движения, подобно тому, как накачивают насосом шины в колесах, одновременно с наклоном максимально и резко вдыхая носом;
* при неполном выпрямлении спины производится выдох;
* упражнение требует 8 повторов;
* после нескольких секунд перерыва подход можно повторить (таких подходов рекомендовано провести от 10 до 12).

1. Занятие II:

* ребенок становится ровно, ноги – на ширине плеч, руки – на талии;
* поворачивает голову влево, одновременно резко вдыхая;
* поворачивает голову в противоположную сторону, резко выдыхая;
* повторяет упражнение, сделав по 8 вдохов и выдохов;
* обычно практикуют три подхода по 8 вдохов и выдохов.

При хорошем самочувствии дальнейшие занятия можно проводить и два раза в день.

**Голосовые упражнения**

(помогают сделать голос сильным, интонированным)

      1. «Мяч» (бить воображаемым мячом об пол, пропевая слог МО, об стену – МЭ, об потолок – МИ, и снова об стену и об пол).

       2. «Колокола» (большие колокола звонят БОМ – поем низким голосом, средние БЭМ – пропеваем обычным тоном голоса, маленькие – БИМ – высоким голосом, и снова средним и низким).

     3. Усиление и ослабление голоса (петь поочередно гласные звуки А, Э, О, У, Ы на одном дыхании – тихо, громче, еще громче, а потом все тише и тише).

      4. Петь на выдохе серию гласных АОУИ (с разной интонацией: сердито, ласково, радостно, грустно, удивленно).

**Артикуляционная гимнастика**

(позволяет тренировать мышцы артикуляционного аппарата, а значит, делает речь четкой и красивой)

        1. «Покусывание»  сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

1. «Улыбка – Трубочка». Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

        3. «Рыбки разговаривают». Хлопать губами друг о друга.

        4.«Часики».  Язык из одного уголка рта переходит к другому, словно маятник часов.

        5. «Лошадка фыркает». Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.

        6. Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

        7. Надуть и втянуть щеки.

        8. Рот закрыт. Ударять кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит изо рта с силой и шумом.

         9. «Орешки» - рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

       10. «Почистим зубы» - рот открыт. Погладить языком за нижними зубами, за верхними зубами.

       11. «Лошадка». Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком.

       12. «Вкусное варенье» - Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

      13. Для мягкого неба:

- открыть рот, покашливать (4-6 раз)

- открыть рот, позевать (4-6 раз)

* Гимнастику можно выполнять перед зеркалом, можно под музыку. Упражнения можно осваивать постепенно, делать несколько движений для губ, несколько для языка и неба. Общая продолжительность гимнастики может быть 3-4 минуты.