

- Губы «трубочкой» вытянуты вперёд. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (у!у!у...).
- Вдох через слегка сомкнутые губы, удлинённый выдох через нос с усилением в конце с голосом (м!м!м...).
- Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (м!м!м...).
- Губы в улыбке. Вдох носом, удлинённый выдох через рот (с...с!с!).
- Губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (с!с!с...).

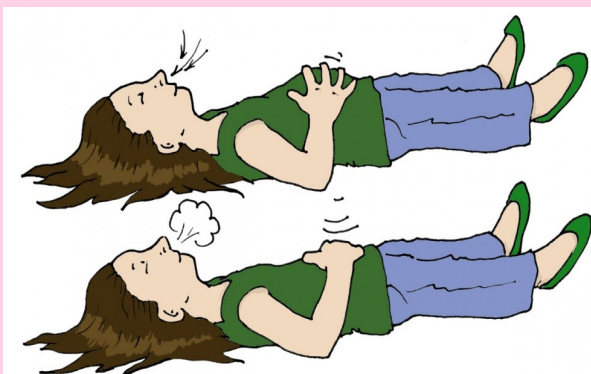


График работы Сузунского филиала ГБУ НСО ОЦДК

Понедельник	С 8-30 до 17-00 Обед: с 12-00 до 12-30	Методические совещания, выезды в образовательные учреждения
Вторник	С 8-30 до 16-00 Обед: с 12-00 до 12-30	Диагностико-коррекционно-развивающие занятия для обучающихся и воспитанников
Среда	С 8-30 до 16-00 Обед: с 12-00 до 12-30	Работа ТПМПК (по предварительной записи)
Четверг	С 8-30 до 16-00 Обед: с 12-00 до 12-30	Диагностико-коррекционно-развивающие занятия для обучающихся и воспитанников
Пятница	С 8-30 до 16-00 Обед: с 12-00 до 12-30	Консультирование родителей, педагогов

Сузунский филиал ГБУ НСО ОЦДК

Новосибирская область, р.п. Сузун, ул.
Молодежная, 3

телефон (факс) 8(38346)32-337

Сузунский филиал ГБУ НСО ОЦДК



Комплекс упражнений для дифференциации ротового и носового дыхания №2



2019

Комплекса упражнений для дифференциации ротового и носового дыхания

Главная особенность этих комплексов сочетание дыхательных упражнений с работой артикуляционного и голосового аппаратов, что способствует развитию координации между дыханием, голосом и артикуляцией. После отработки первого комплекса необходимо последовательно переходить к следующим.

Комплекс 1. Формирование фиксированного выдоха

- Широко открыть рот, спокойно подышать носом.
- Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю.
- Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос. Сначала без голоса, затем с голосом (м.....).
- Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык находится за нижними зубами) сначала без голоса, затем с голосом (а.....).

затем через левый.

- Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык находится за нижними зубами) сначала без голоса, затем с голосом (а.....).
- Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф.....).
- Вдох через нос, плавный выдох через углы рта. Сначала через правый, затем через левый.
- Вдох через нос, выдох – высунуть язык (он должен быть расслаблен), поднять к верхней губе, подуть на нос (сдувать ватку с носа).

Комплекс 2. Формирование форсированного выдоха

- Вдох носом, выдох через нос толчками.
- Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф!ф!ф!).
- Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).

- Вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох носом (рот не закрывать).
- Выдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох через нос. Сначала без голоса, затем с голосом (м!м!м!).
- Вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта. Сначала через правый, затем через левый.
- Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, толчкообразный выдох через «трубочку» (у!у!у!).

Комплекс 3. Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдохи

- Вдох носом, удлинённый выдох с усилением в конце (ф...ф!ф!).
- Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (ф!ф!ф...).
- Губы трубочкой вытянуты вперёд. Вдох носом, удлинённый выдох через «трубочку» с усилением в конце (у!у!у...).