**Дыхательная гимнастика – игра, а не занятия**

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система — это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Чтобы занятия дыхательной гимнастикой не были ребёнку скучны, превратите их в игру. Можно сдувать пух с одуванчиков, свистеть в свисток, дуть через трубочку в стакан с водой или надувать воздушные шарики.

**Важно помнить**, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5-10 минут. Заниматься лучше до завтрака или после ужина.

**Дыхательные упражнения**

1. **«Пузырьки»**

Пусть ребенок сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки-пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2-3 раза.

1. **«Загони мяч в ворота»**

Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см), лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота)

1. **«Насосик»**

Ребёнок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3-4 раза.

1. **«Говорилка»**

Вы задаёте вопросы, ребенок отвечает. Как разговаривает паровозик? Ту-ту-ту-ту. Как машинка гудит? Би-би-би-би. Как дышит тесто? Пых-пых-пых. Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-о, у-у-у-у-у.

1. **«Самолётик»**

Рассказывайте стихотворение, а ребёнок пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик-самолёт *(разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*

Ту-ту-ту-ту *(делает поворот вправо)*

Постою и отдохну *(стаёт прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Ту-ту-ту-ту *(делает поворот влево)*

**На заметку:** регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка!