***«Мы дышим правильно!»***

*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. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.*

*Регулярные выполнения дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.*

***Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:***

* Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
* Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
* Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
* Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
* В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.
* Упражнения можно выполнять как в положении сидя так и стоя.
* Достаточно трёх-пяти повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции! Наступление гипервинтиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.

**Упражнения для развития речевого дыхания**

****

**футбол**

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

**ветряная мельница**

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

****

**снегопад**

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.



**листопад**

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**бабочка**

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

**кораблик**

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

**одуванчик**

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

**шторм в стакане**

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

**Техника выполнения упражнений:**

* *воздух набирать через нос*
* *плечи не поднимать*
* *выдох должен быть длительным и плавным*
* *необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)*
* *нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.*

*Желаем Вам удачи!*