**Правила выполнения дыхательных упражнений**

 (для воспитателей)

 Дыхание играет важнейшую роль для формирования речевой системы, оно питает речевой аппарат энергией, необходимой для хорошего и чистого произнесения слов.

   А еще правильное дыхание очень полезно для нервной системы, ведь глубокий медленный выдох помогает нам расслабиться, снять напряжение, успокоиться, перебороть раздражение или, может быть, волнение. Как совершенно справедливо считали восточные мыслители, управляя дыханием, ты управляешь собой. Дыхательная гимнастика может стать одним из элементов воспитания произвольности, терпения и усидчивости.

   В начале многие упражнения могут показаться ребенку сложными или даже скучными, поэтому подавать ценные дыхательные упражнения нужно в игровой форме. Обязательно придумайте для упражнений шутливые названия. Можно дополнять дыхательную гимнастику элементами артикуляционной, и в паузах между дыхательными упражнениями читать с малышом короткие стихи и чистоговорки. Например:

Дубовый столб стоит столбом,
В него баран уперся лбом.
Хотя не жаль барану лба,
Но лбом не сбить ему столба.

 Дошкольникам также очень нравится дышать через одну ноздрю, зажав вторую пальцами, это же так потешно! А можно посостязаться, кто дольше задержит дыхание, представляя себя отважными ныряльщиками. Перед началом занятий с малышом старше трех лет выполните небольшую разминку: в течение нескольких минут пошагайте на месте, сделайте несколько приседаний.Предлагаю несколько игр на развитие дыхания.

**Бегемотик**. Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Кладем ручку ребёнка на диафрагму, дыхание происходит через нос, дайте малышу последить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):

                      *Сели (легли) бегемотики, потрогали животики.*
*То животик поднимается* (вдох),
*То животик опускается* (выдох).

  **Воздушный шар.** Малыш сидит на стуле, ручки положив на животик. Вы можете составить ему компанию. Вдыхаем воздух и надуваем животик, как шарик. Теперь задерживаем дыхание на 5 счетов, а затем постепенно сдуваем живот-шарик. И опять задерживаем дыхание. Всего нужно надуть 5 шариков.

  **Башенные** **Часы**. Становимся, слегка расставив ноги в стороны, руки опущены. Теперь пришло время часам заработать: произносим «тик-так, тик-так» и машем курами вперед назад. Повторить до 10 раз.

  **Ворона**. Малыш стоит, ИП такое же, как и в предыдущем упражнении. С вдохом широко разводим в стороны руки-крылья, а на выдохе громко каркаем, старайтесь, чтобы звук «р» длился, как можно дольше.

 **Кидалки**. В дыхательной гимнастике можно использовать и некоторый спортивный реквизит, например, мяч. Становимся, руки с мячом находятся на уровне груди. На выдохе кидаем мячик максимально далеко от себя, при этом помогаем себе голосом «уууххххх». Достаточно будет сделать 5-6 таких бросков. Упражнение, во избежание всевозможных разрушений лучше делать на улице.

   **Дерево в ветреный день**. Садимся на колени или на пятки (как ребёнку удобнее), следим за осанкой. При вдохе руки поднимаем над головой, а во время выдоха опускаем вниз, слегка наклоняя туловище, совсем как ствол дерева, ветки которого качаются на ветру.

1. Упражнения выполняются в проветренном помещении или на свежем воздухе (в теплое время года).

2. Перед выполнением упражнений воспитатель проверяет состояние носоглотки детей (ребенок должен высморкаться, если у него насморк). А также контролирует, чтобы перед началом упражнений у детей был освобожден кишечник и мочевой пузырь.

3. Любое дыхательное упражнение начинается с энергичного выдоха. Воспитатель следит, чтобы выдох был хотя бы в два раза длиннее вдоха.

4. Перед упражнениями необходимо разогреться несколькими плавными движениями или выполнить правильное потягивание:

"Поза горы" - сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Постараться почувствовать, как растет, вытягивается позвоночник.

Развернуть грудную клетку, шею не напрягать.

Дыхание свободное, произвольное.

5. Выполняя дыхательные упражнения вместе с детьми, воспитатель следит, чтобы они не напрягали мышцы лица, ноздрей и всего тела.

6. Позвоночник должен быть ровным. Голова, шея и позвоночник на одной прямой линии.

7. Воспитатель контролирует, чтобы дети дышали только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.