

При занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

* Следует соблюдать последовательность упражнений (счет ведем про себя) вдох (носом) 1-3, пауза – 1, выдох (ртом) – 1-6.
* Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щёки не надувать).
* Во избежание головокружения продолжительность упражнения 3-4 раза.
* Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.
* Заниматься до еды.
* Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
* Дозировать количество и темп проведения упражнений.
* Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.
* В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.
* После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 с.

Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания

**«Задуй упрямую свечу» -** в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

**«Паровоз»** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Пастушок»** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

**«Охота»** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.).

**«Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

**«Самолётики» -** Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

**«Бабочка»** - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.