**Дыхательные упражнения.**

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).
2. Ребенок делает глубокий вдох и выдох двумя неравными порциями.
3. Ребенок делает глубокий медлен­ный вдох через нос, затем задерживает дыхание и мед­ленно выдыхает на счет до пяти.
4. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
5. Ребенок делает полный вдох, за­держивает дыхание и делает долгий выдох.
6. На одном выдохе — усиление и ос­лабление звука (упражнение *«Гудок»* — гудок прибли­жается и удаляется: *м-м-м-М-М-М-м-м).*
7. На одном выдохе — усиление и ос­лабление звука (упражнение «Вой ветра»: *в-в-в В-В в-в).*
8. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произ­нести звук [а-а-а-а] (5-6 раз).
9. «Свеча». Ребенок делает ровный, медленный выдох — пламя свечи легло, и его надо удер­жать в этом положении воздушной струей.
10. «Погаси свечу». Ребенок делает вдох, затем секундную задержку дыхания и несколько выдохов-толчков: *фу-фу-фу.*
11. Исходное положение — руки пе­ред собой, вдох носом — руки разводятся в стороны, медленный выдох — руки сводятся так, чтобы встрети­лись ладони.
12. «Комар». Исходное положение — руки вперед, вдох — руки разводятся в стороны, выдох — руки медленно сходятся («не спугни комара»), выдох со звуком *в-в-в-в,* в конце— хлопок в ладоши («убили ко­мара»).
13. На одном вдохе, выдыхая толчка­ми, ребенок должен произнести 5, потом 6 (и так до 10) звуков [ф]: *ф! ф! ф! ф! ф!* Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произ­несении звуков.
14. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук *м-м-м,* одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
15. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести *ба-бо-бу* и *г-м-м-м.*
16. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раз).
17. На одном вдохе, выдыхая толчка­ми, ребенок должен произнести 3 (4, 5) пары звуков: *в-ф! в-ф! в-ф!* Ладонь ребенка на животе контролирует подтягивание мышц живота при произнесении звуков.
18. При вдохе оказывать сопротивле­ние входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет посту­кивания по крыльям носа.
19. Ребенок делает глубокий вдох и выдох несколькими равными порциями.
20. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
21. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очере­ди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
22. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м — м — м — м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
23. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г — м — м — м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
24. Энергично произносить «п —б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
25. Энергично произносить «т — д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
26. Высунуть язык, энергично произносить «к — г», «н — г». Укрепляются мышцы полости глотки.
27. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат,

но и деятельность головного мозга, а так­же снимает стрессовое состояние.

МАДОУ детский сад №63

**Памятка для родителей**

**Здоровьесберегающие технологии для детей и их родителей.**

**«Дыхательная гимнастика».**

****

*Составитель:*

*учитель – логопед*

*Насон Ирина*

*Игоревна*