**Консультация для родителей**

**«Комплекс упражнений по дыхательной гимнастике»**

Лузина М.Е.

воспитатель МБДОУ№7 «Чебурашка», г.Зеленодольск, РТ

**Упражнение 1. «Покатай карандаш».**

Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**Упражнение 2. «Листья шелестят».**

Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

**Упражнение 3. «Снежинки летят».**

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».

**Упражненипе 4. «Загнать мяч в ворота».**

1. Вытянуть губы вперед тркбочкой 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».).

2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.

**Упражнение 5. «Ветряная мельница».**

Для этой игры необходима игрушка-мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает

 действия малыша стихотворным текстом:

«Ветер, ветер, ты могуч,

Ты гоняешь стаи туч!»

                                А.С. Пушкин

Упражнения не следует проводить сразу после еды (рекомендуется через 1,5-2 часа после последнего приема пищи) и если малыш неважно себя чувствует. **В день рекомендуется проводить только один вид упражнения. Количество повторений 2-3 раза**, при этом обязательно необходимо следить за самочувствием ребенка: если возникают головокружение и слабость, прекратите упражнение.