**«Что такое дыхательная гимнастика»**

Как известно, произношение звуков тесно связано с дыханием. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создаёт условия для поддержания громкости речи, чёткого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

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 занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

**«Упражнения для развития дыхания»**

1. **«Снег»**

Ребёнку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щёки, при выполнении этого упражнения.

2. **«Кораблики»**

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил.

3**.«Футбол»**

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой лёгкий шарик. И поиграйте с ребёнком в футбол. Ребёнок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру «Кто быстрее».

4**.«Буль-бульки»**

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краёв, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребёнку поиграть в «Буль-бульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребёнка так играть в «Буль-бульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребёнка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребёнку подуть в зелёный стаканчик через зелёную трубочку и т.д.

5**.«Волшебные пузырьки»**

Предложите ребёнку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребёнка. Это стимулирует ребёнка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. **«Дудочка»**

Предложите ребёнку высунуть узкий язык вперёд, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдёт любой стеклянный пузырёк из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырёк засвистел, как дудочка.

7. **«Губная гармошка»**

Предложите ребёнку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, поэтому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребёнок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в неё же.

8. **«Цветочный магазин»**

Предложите ребёнку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные вещества, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. **«Свеча»**

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребёнка подуть на синюю свечу, затем на жёлтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щёки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребёнку, затем постепенно удалять её.

10. **«Листопад»**

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

11. **«Бабочка»**

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

**Рекомендации родителям по проведению**

**дыхательной гимнастики в домашних условиях**

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приёмом пищи прошёл хотя бы час, ещё лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Во время выполнения упражнений необходимо следить за тем, чтобы щёки не надувались(для начала их можно придерживать руками), плечи не поднимались, мышцы рук, шеи, груди не напрягались.

5. Воздух необходимо набирать через нос, выдох должен быть длительным и плавным.

6. Нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.