**Дыхательная гимнастика**

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

**Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**

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

– Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

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

– Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

**Техника выполнения дыхательных упражнений:**

• воздух набирать через нос

• плечи не поднимать

• выдох должен быть длительным и плавным

• необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

• нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению

**Упражнения для развития речевого дыхания**

**Футбол**

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

**Вертушка**

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки.

****

**Снегопад**

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.



**Одуванчик**

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

**Буря в стакане**

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).



**Мыльные пузыри**

Предложите ребенку подуть мыльные пузыри.

***Такие не сложные упражнения помогут развитию дыхания вашего ребенка. Желаем удачи!***