

## **Рекомендации родителям по выполнению дыхательной гимнастики**

Цель: создание условий для оздоровления детей, для формирования у них культуры здоровья, речевого развития.

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. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

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

Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;

- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;
- 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.

Длительность выполнения дневных упражнений около 5 минут

При набирании воздуха через нос, плечи не поднимать.

Выдох должен быть длительным и плавным.

Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать ладонями).

Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.

Не переусердствуйте! Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

**Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов.**

(для детей младшего дошкольного возраста)

Перед артикуляционной гимнастикой, которую рекомендуется выполнять дома под контролем родителей, необходимо выполнить одно - два упражнения для развития речевого дыхания.

**Футбол**

Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

### **Шторм в стакане**

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите чтобы Щеки не надувались, а губы были неподвижны.

### **Бабочка**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с малышом русскую народную поговорку:

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки – На березовой ветке!

Затем предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

### **Снегопад**

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «Снежинку» на ладонку ребенку. Пусть он правильно ее сдует, не надувая щек и вытянув губы в трубочку.

### **Дыхательная гимнастика без использования игровых приемов** (для детей старшего дошкольного возраста)

Перед артикуляционной гимнастикой, которую рекомендуется выполнять дома под контролем родителей, необходимо выполнить одно - два упражнения для развития речевого дыхания.

1. Ребенок делает вдох – выдох (рот при этом закрыт), попеременно зажимая то одну, то другую ноздрю.
2. Тренировка носового выдоха. Ребенок глубоко вдыхает и длительно выдыхает через нос. Рот при этом закрыт.
3. Тренировка ротового выдоха. Ребенок вдыхает и выдыхает через рот (ноздри ребенка можно закрыть пальцами на начальном этапе выполнения данного упражнения).
4. Вдох через нос, длительный выдох через рот. Необходимо следить, чтобы ребенок не поднимал плечи и не напрягался.
5. Вдох через рот, выдох через нос.

**Спасибо за внимание!!!**