**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

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

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ**

 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.

Выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей.

После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

Дозировать количество и темп проведения упражнений.

Вдыхать воздух через рот и нос, а выдыхать через рот.

Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.

**УПРАЖНЕНИЯ**

**ФУТБОЛ**

Цель: развитие сильного плавного выдоха.

Оборудование: шарик от настольного тенниса или ватный шарик/ватный диск, ворота из кубиков или конструктора.

Ход игры: - Сегодня ребята, мы проводим соревнование, кто загонит мяч в ворота. Итак, мы начинаем.

Ребенок должен задуть «мяч» в ворота, не помогая себе руками.

Ворота можно двигать ближе-дальше в зависимости от возможностей ребенка.

Другой вариант игры:

Участники, улыбнитесь, положите широкий язык на нижнюю губу (упражнение "Лопаточка") и плавно, со звуком [Ф], дуем на шарик.

Следить, чтобы ребенок не надувал щеки, и чтобы не слышался звук «Х».

**САМЫЙ БЫСТРЫЙ КАРАНДАШ**

Цель: развитие длинного и плавного выдоха.

Оборудование: цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Ход игры: перед ребенком, сидящим за столом на расстоянии 20 см кладем карандаш. Сначала сами показываем ребенку, как дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный край стола. Можно поиграть в эту игру вдвоем сидя друг напротив друга и перекатывать карандаш друг другу.

**ФОКУС**

Цель: развитие сильного целенаправленного выдоха.

Оборудование: маленький кусочек ваты.

Ход игры: Давай представим, что мы с тобой фокусники. Прежде чем показывать фокус своим родным нам с тобой надо потренироваться.

Открываем ротик. Делаем "чашечку" (боковые края языка прижаты к верхней губе, а посередине остается желобок). Кладем маленький кусочек ваты на нос. Делаем вдох через нос. Сильно дуем на ватку через рот так, чтобы она взлетела вверх.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

**Лети, бабочка!**

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки.

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Взрослый показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

 - Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.

 Дует на бабочек.

 - Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

 Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

 Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

**Ветерок**

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные султанчики (метёлочки).

Ход игры: Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую папиросную бумагу, или елочное украшение "дождик".

Взрослый предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.

 - Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь ты подуй!

**Осенние листья**

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: осенние кленовые листья, ваза.

Ход игры: Перед занятием соберите вместе с ребенком букет осенних листьев (желательно кленовых, так как у них длинные стебли) и поставьте их в вазу. Предложите подуть на листья.

 - Красивые листья мы с тобой собрали в парке. Вот желтый листок, а вот красный. Помнишь, как листья шуршали на ветках? Давай подуем на листья!

 Взрослый вместе с ребенком или группой детей дует на листья в вазе, обращает их внимание на то, какое шуршание издают листья.

**Листопад**

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, оранжевые листочки; ведерко.

Ход игры: Взрослый выкладывает на столе листочки, напоминает детям про осень.

 - Представьте, что сейчас осень. Красные, желтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер - разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер - подуем на листья!

 Взрослый вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу. При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.

 - Все листики на земле... Давайте соберем листочки в ведерко. Дети собирают листочки. Затем игра повторяется снова.

 **Снег идёт!**

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: Взрослый раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму.

 - Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!

 Взрослый показывает, как дуть на вату, дети повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется снова.

**Одуванчик**

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот; активизация губных мышц.

Ход игры: Игру проводят на воздухе - на полянке, где растут одуванчики. Взрослый предлагает детям найти среди желтых одуванчиков уже отцветшие и сорвать их. Затем показывает, как можно подуть на одуванчик, чтобы слетели все пушинки. После этого предлагает детям подуть на свои одуванчики.

 - Давайте подуем на одуванчики! Дуйте один раз, но сильно - чтобы все пушинки слетели. Смотрите, летят пушинки, как маленькие парашютики.

 Можно устроить соревнование: каждый из детей дует на свой одуванчик один раз. Побеждают те из детей, у которых на головке цветка не останется ни одной пушинки.