******

***Правила проведения дыхательной гимнастики:***

•Дыхательная гимнастика проводится до еды, в проветренном помещении.

• Движения необходимо производить плавно, под медленный счет.

• Вдох производится через нос (плечи не поднимать, спина прямая)

• Выдох производится через рот (губы в форме «трубочки») или воздушную струю направлять на кончик язык.

• Выдох должен быть длительным и плавным.

• Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею. Следить, чтобы щеки не надувались (для начала их можно придерживать руками).

• Время выполнения дыхательной гимнастики 3-4 минуты. Не переутомляйте ребенка. Несоблюдение этого правила может привести к головокружению. При недомогании лучше отложить занятие.

• Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции имеют значительный оздоровительный эффект.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

*«Мы дуем, поддуваем, дыхательную гимнастику выполняем»*

*Цель дыхательной гимнастики* – формирование у детей умений и навыков правильного физиологического и речевого дыхания.

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

***При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:***

•Дыхательная гимнастика проводится до еды, в проветренном помещении.

• Движения необходимо производить плавно, под медленный счет.

• Вдох производится через нос (плечи не поднимать, спина прямая)

• Выдох производится через рот (губы в форме «трубочки») или воздушную струю направлять на кончик язык.

• Выдох должен быть длительным и плавным.

• Следите, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею. Следить, чтобы щеки не надувались (для начала их можно придерживать руками).

• Время выполнения дыхательной гимнастики 3-4 минуты. Не переутомляйте ребенка. Несоблюдение этого правила может привести к головокружению. При недомогании лучше отложить занятие.

• Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции имеют значительный оздоровительный эффект.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

***Примеры дыхательных упражнений.***

*«Фокус»*

Улыбнуться, приоткрыть рот. Сделать «чашечку» (боковые края прижаты к верхней губе, а посередине остается желобок). Положить кусочек ваты на кончик носа. Сделать вдох через нос. Сильно подуть на ватку через рот так, чтобы она взлетела вверх.

*«Сдуть снежинку, листик, пёрышко»* (выработка плавной, целенаправленной воздушной струи воздуха, идущей посередине языка).

Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. На ладошку положить бумажную снежинку и сдуть её. Следить, чтобы щеки не надувались.

*«Буря в стакане*

Предложите ребёнку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

*«Ветерок в бутылке»*

*Изготовление*: пластиковая бутылка с дырочками. Вовнутрь бутылки насыпать мелко нарезанную бумагу, конфетти, фольгу. В отверстие крышки вставляется дыхательная трубка (трубочка для коктейлей)

*Использование:* дуть в трубочку, чтобы все насыпанное внутри сильно двигалось.

*Развитие:* правильное дыхание через нос глубоко, ровно, ритмично, а выдыхание через рот.

*«Шарик – Ямочка»*

Цель: выработка правильного диафрагмального **дыхания**

- Сделай глубокий вдох. Животик стал похож на мячик. Выдохни воздух – образовалась ямочка.

*«Гармошка»*

И. п. – стоять прямо, руки опустить. Положить ладони на животик, делать глубокий вдох через нос. Задержать **дыхание на 1-2 секунды.** Выдох через рот.

*«Котёнок»*

- Вышел котёнок на улицу, а там дует легкий ветерок. Губы в улыбке, зубы разомкнуты. Дуть на высунутый язык, лежащий на нижней губе. Поднести тыльную сторону ладони, ощутить *«холодный»* ветерок.

*«Дуем на горячий чай»*

Вытягивание губ широкой трубочкой с имитацией дутья на горячий чай.

*«Пьём коктейль через трубочку»*

Короткий вдох ртом. Вытягивание губ узкой трубочкой. Продолжительный выдох ртом.

*«Футбол»*

Сделать вдох. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. **Выдыхаемой** воздушной струей загнать ватный комочек в *«ворота»*.

*«Загнать мяч в ворота»*

*(выработка длительной, направленной воздушной струи)*.

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.

*«Кто дальше загонит мяч»*

*(выработка плавной, непрерывной струи, идущей посередине языка)*.

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Подуть длительно так, что бы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.

*«Паровозик свистит»* *(выработка плавной, непрерывной струи)*.

Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. **Выдыхать** воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.

*«Узнай, что это»* *(****развитие*** *обоняния и глубокого вдоха)*.

На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.

*«Кораблик»* *(чередование сильного и длительного плавного выдоха)*. Потребуются таз с водой и бумажные кораблики. Чтобы кораблик двигался плавно, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука [ф]. Для имитации порывистого ветра губы складываются, как для звука [п]: *«п-п-п»*. Можно дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек.

*«Мыльные пузыри»* ***(развитие меткости выдыхаемой струи)*.**

Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.