**«Дыхательная гимнастика – как основа правильной речи»**

**Дыхательная система является энергетической базой для устной речи**. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

***Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики***

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного обеда или ужина. Нужно, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час.

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

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

***Техника выполнения упражнений***

1. Следить за правильным вдохом – через нос;

2. плечи не поднимать;

3. выдох должен быть длительным, плавным;

4. необходимо следить, чтобы не надувались щеки  (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);

5. каждое упражнение повторять не более 3 – 5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению)

***«На качелях»***Ребенок лежит на спине на коврике, рот закрыт, вдох носом. Взрослый ставит на живот ребенка легкую игрушку и предлагает покатать ее, как на качелях. При вдохе игрушка поднимается, при выдохе – опускается.

***«Приятный запах*»** (развитие речевого дыхания)

Ребенок подходят к вазочке с очищенным апельсином, яблоком, грушей, к еловой веточке и т.д., нюхает и на выдохе произносит: «Хорошо», «Вкусно», «Приятный запах».

***«Буря в стакане»***

Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

***«Футболисты»***

Поочередно, взрослый и ребенок, дуют на ватный шарик («футбольный мячик»), стараясь  забить гол  в ворота («карандаши»). Следить, чтобы вдох производился через нос, а  выдох был  плавным и сильным, губы «трубочкой».

**«*Снежинка», «Листочек»***

Предложите ребенку легким, длительным ротовым выдохом сдуть с ладони (на уровне рта ребенка) снежинку, листочек из бумаги.

***«Бабочка», «Птичка», «Осенние листочки»***

На уровне рта ребенка подвешены  на ниточках бумажные бабочки, птички, листочки. Предложите ребенку плавно подуть (губы «трубочкой»)

**«*Кораблики»***

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

**«*Подуем с блинчика»***

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.

***«Фокус»***

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

***«Пароход гудит»***

Предложить ребёнку подуть в пузырёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти по середине языка.

