*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.*

**Во время проведения описанных ниже игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания**. Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – «набираем полную грудь воздуха»;

- выдох происходит плавно, а не толчками;

- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;

- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);

- выдыхать следует, пока не закончится воздух.

**При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.**

**Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**  
1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.  
2. 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.  
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.

Игры, упражнения просты и понятны и не требуют специальной подготовки.Поэтому мы рекомендуем их использовать в совместных играх с детьми с 3лет! Они будут полезны и детям, не имеющим проблем в развитии речи**.**Прочитайте внимательно правила проведения игр и следуйте их описанию.

**Поиграйте дома!**

**Цель дыхательной гимнастики**– увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

**«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, чтобы воздушная струя шла посередине языка, и сдуть ватку на противоположный край стола.

        **«Сдуть снежинку, листик, пёрышко»** (выработка плавной, целенаправленной воздушной струи воздуха, идущей по середине языка)  
Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На ладошку положить бумажную снежинку и сдуть её. Следить, чтобы щеки не надувались и произносим звук [ф], а не [х].

        **«Фокус», «Парашютик»**

(направление воздушной струи посередине языка)  
Рот приоткрыть, язык «чашечкой» выдвинуть вперед и приподнять, плавно выдохнуть на ватку или салфетку лежащую на кончике носа.  
     
        **«Фасолевые гонки»**

(выработка сильной, непрерывной струи, идущей посередине языка)  
Коробка из-под конфет оборудована, как дорожки для бегунов-«фасолинок», а начинают они бег при помощи «ветра» из трубочек для коктейлей. Победит тот, кто быстрее догонит своего «бегуна» до финиша.  
  
        **«Чья фигурка дальше улетит?»**

(развитие длительного плавного выдоха и активизация мышц губ)  
Вам понадобятся вырезанные из тонкой бумаги (или салфеток) фигурки птиц, бабочек, цветов, рыбок, снеговиков. Ребенок садится напротив фигурки,  которая лежит перед ним на столе Продвигать фигурку следует лишь на одном выдохе, дуть несколько раз подряд нельзя. По сигналам «полетели», «поплыли», «побежали» для разных фигурок обозначается движение.

      **«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.

**«Горох против орехов»**

(чередование длительного плавного и сильного выдоха)  
Проводится матч на «хоккейном поле» (коробка от конфет), «клюшки» — трубочки для коктейля. Выигрывает тот, кто быстрее переместит своих «игроков» в ворота противника. «Игроки» (2—3 горошины и 2—3 ореха) предварительно разложены по всему полю.

         **«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.

       **«Подуть через соломинку», «Шторм в стакане»**

(выработка умения направлять воздушную струю по середине языка)  
Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.



 

 



