**«Дыхательная гимнастика»**

Консультация учителя-логопеда для родителей «Дыхательная гимнастика»

Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого **дыхания**. Давайте вспомним, что **дыхание** – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы – вдох и выдох. Послушайте, как дышит ваш ребенок, не затруднено ли у него носовое **дыхание**, не приходится ли малышу держать рот открытым.

**Дыхание** можно разделить на два вида – речевое и неречевое. Неречевое **дыхание** состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Речевое **дыхание** отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох. Для того, чтобы можно было произнести развернутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть и развивать речевое **дыхание**. Так же речевое **дыхание** важно для постановки отсутствующих звуков. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной **гимнастикой**.

Отрабатывая правильное речевое **дыхание** придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. вдох через нос, выдох осуществляется ртом;

2. губы при выдохе немного открыты (*«трубочкой»*);

3. выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы, предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;

4. не поднимать плечи;

5. не надувать щеки при выдохе;

6. упражнение на развитие **дыхания** повторить не более 3-5 раз;

7. осанка ребенка должна быть правильной *(спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи)*

8. проводить упражнения по формированию правильного речевого **дыхания в игровой форме**;

9. помещение предварительно проветрить перед проведением **дыхательной гимнастики**.

Для тренировки речевого **дыхания** рекомендуем следующие упражнения:

*«Узнай овощ, фрукт»* *(развитие глубокого вдоха)*

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

*«Шарик надуваем и сдуваем»* *(развитие физиологического****дыхания****)*

Ребенок ложится на спину на ковёр, левую руку кладет на живот, а правую на грудь. По команде взрослого ребенок **вдыхает – выпячивая живот**(*«шарик надувается»*, и **выдыхает – втягивая живот**(*«шарик сдувается»*).

*«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.

Не забудьте, ребёнок не должен делать судорожных, резких вдохов с поднятием плеч и с напряжением. Вдох должен быть спокойным. Кроме того, упражнения на **дыхание утомляют ребёнка**, поэтому не следует заниматься ими долго, достаточно несколько минут, т. к. длительное дутьё и длительный фиксированный выдох могут вызвать головокружение.