******

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ»***

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.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков. Еще дыхательная гимнастика для детей — это многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. А так же важное значение дыхательные упражнения имеют для нормального нервно-психического развития.

***Важно знать:***

* 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.

***Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики***

 Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.

 Выдох должен быть длительным, плавным.

 Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).

 Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.

 Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений.

***Немедленно прекращайте выполнять упражнения*** ***если ребенок:***

− дышит слишком часто;

− резко побледнел или покраснел;

− жалуется, что у него онемели ручки и ножки;

− начали дрожать кисти его рук. Возможно, у него произошла гипервентиляция легких.

Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

***Комплекс упражнений***

1.упражнение **«Качалка»:** вдох (живот выпячивается) — выдох (подтягивается);

2. упражнение «Цветочный магазин» — тренировка глубокого медленного вдоха через нос (контроль нижнереберного диафрагмального дыхания);

3. упражнение «Свеча» — тренировка ровного, медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи;

4. упражнение «Упрямая свеча» — тренировка интенсивного, сильного выдоха;

5.упражнение «Погашу свечу» — тренировка интенсивного, прерывистого выдоха с произнесением «фу! фу! фу!»;

6. упражнение «Насос»— тренировка продолжительного сильного выдоха при длительном произнесении звука «ссссс...»