**Памятка для родителей**

**«Дыхательная гимнастика»**

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 выполнения **дыхательной гимнастикой** способствуют воспитанию правильного речевого **дыхания с удлиненным**, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Техника выполнения упражнений:

• воздух набирать через нос

• плечи не поднимать

• выдох должен быть длительным и плавным

• необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки *(для начала их можно придерживать руками)*

Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение **дыхательных** упражнений может привести к головокружению.

Рекомендации по проведению **дыхательной гимнастики**:

• 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.

Упражнения для развития речевого **дыхания**

Футбол

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота.

Ветряная мельница

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Снегопад

Сделать снежинки из ваты *(рыхлые комочки)*. Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать *«снежинки»* с ладони.

Листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.