**Дыхательная гимнастика**



Дыхание является энергетической основой нашей речи.

Некоторые согласные звуки требуют энергичного сильного выдоха, поэтому обязательно нужно научить детей правильному дыханию.

Недочеты детского дыхания преодолеваются:

 развитием более глубокого вдоха и более длительного выдоха.

 выработкой у детей умения правильно дышать в процессе речи.

То и другое достигается в младшем дошкольном возрасте, исключительно в игре, а в среднем, и особенно, в старшем, отчасти и через гимнастику.

 Во избежание головокружения продолжительность дыхательных упражнений ограничивается 3-5 минутами.

Перечисленные ниже игры развивают дифференцированное дыхание, более длинный, ровный и плавный выдох.

Во всех играх, развивающих дыхание, строго соблюдается одно правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох – с сужением ее.

**Веселые «дыхательные игры»**

- сдувать снежинки, бумажки, ватку со стола, с руки;

- дуть на лёгкие шарики, карандаши и "катать" их по столу;

- приводить дутьём в движение плавающих в тазике игрушечных уток, корабликов;

- вертушки, ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке;

- надувать резиновые детские игрушки, бумажные мешки-хлопушки;

- поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

Особенно полезна игра с мыльными пузырями, т. к. она вырабатывает очень тонкое регулирование вдоха.

*«Бульканье»*

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье (вдох - носом, выдох - в трубочку: «Буль – Буль - буль»).

Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

*«Боевой клич индейцев»*

 Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише - громче». *«Филин» или «Сова»*

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у - уффф».

Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

Автор репортажа: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре