**Памятка для родителей по выполнению упражнений дыхательной гимнастики**

До начала и в процессе выполнения упражнений на речевое дыхание рекомендуется:

* Проветрить помещение.
* На гимнастику должно отводиться не более 5-7 минут. В начале выполняется одно упражнение, затем добавляется еще одно и так далее. Каждое упражнение повторяют не больше 3-4 раз, иначе у ребенка может начаться головокружение.
* Гимнастику проводят натощак или хотя бы через час после еды. Если ребенок заболел, плохо себя чувствует, занятия следует отложить.
* Упражнения выполняют в свободной, не стесняющей движений одежде.
* Родитель следит, чтобы в процессе дыхательной гимнастики у ребенка не напрягались мышцы шеи, рук, груди. При вдохе не должны подниматься плечи, при выдохе – надуваться щеки.

**Упражнения для формирования речевого дыхания**

Все упражнения дыхательной гимнастики строятся на вдохах-выдохах и

задержках дыхания.

* **«Кораблики».**В широкую емкость с водой кладут бумажные кораблики или просто кусочки бумаги. Ребенок должен медленно вдыхать и выдыхать – дуть на кораблики, подгоняя их к противоположному «берегу».
* «**Снег и ветер»**. Маленькие кусочки ваты скатывают в шарик и кладут на стол. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.
* «**Кто/что на картинке?».** На небольшую картинку с изображением предмета или персонажа с одной стороны наклеивают нарезанную тонкими полосками гофрированную бумагу. Ребенок дует на бахрому, чтобы увидеть, кто или что спрятано за ней.
* **«Пузырьки».** Это упражнение-игра, которую можно легко и без приготовлений устроить не только на логопедическом занятии, но и дома. Ребенку дают стакан с водой и трубочку. Он  глубоко вдыхает и через трубочку медленно выпускает воздух в воду, чтобы образовывались пузырьки.
* **«Дудочка».** Подготавливаются колпачки от ручек, свистки, дудочки и детские духовые инструменты. Ребенок дует в них, извлекая звуки.
* **«Фокус».** Для этого упражнения нужен кусочек ваты. Его кладут на нос ребенку и просят высунуть язык, свернуть его в трубочку, загнуть вверх и подуть на ватку, чтобы она упала. Так дыхательный и артикуляционный аппараты готовятся к произнесению звука [р].
* **«Свеча».** Зажигают свечу и просят ребенка дуть на нее медленно и аккуратно, чтобы пламя не гасло, а только отклонялось в разные стороны.
* **«Деревья».** Это упражнение похоже на упражнение «Кто/что на картинке?». На карточке рисуют ствол и ветки дерева, а крону делают из гофрированной бумаги. На нее нужно дуть, чтобы листья «опали».
* **«Греем руки».**Ребенку предлагают дуть на ладошки, чтобы контролировать интенсивность, скорость, направление выдоха.Это же упражнение используют дляпостановки шипящих и свистящих звуков. При правильном произнесении звука [с] ребенок должен чувствовать ладошкой холодный «ветерок». А если произнести звук [ш] «ветерок» становится теплым, ладони согреваются.