**Комплекс гимнастики на развитие дыхания**

При занятиях дыхательной гимнастикой следует выполнять определенные правила: при вдохе плечи не должны подниматься; вдох делают через нос; щеки не должны надуваться, на первых занятиях их можно придерживать руками; выдох должен быть плавным и длительным.
**Шторм в стакане**

Ребенку нужно дать трубочку для коктейля и предложить ему подуть в неё на воду, вызвав настоящий «шторм». При этом упражнении щёки не должны надуваться, губы должны быть неподвижны. Отличная тренировка дыхания.

***Паровозик***

Ребенку обязательно понравится быть паровозом, а мама и папа будут вагончиками. Ребёнок должен согнуть руки в локтях и «крутить колёса». И паровоз, и вагончики дружно приговаривают: «Чух-чух-чух». На остановке, взмахнув рукой, нужно громко загудеть: «Ту-туууууууу». Это хорошая тренировка сильного выдоха.

***Гуси***

Во время этого упражнения нужно плавно ходить, взмахивая руками. На вдохе руки должны подниматься, на выдохе – опускаться. С силой произносим: «Г-у-уууу».

***Пчёлка***

Многим детям нравится изображать пчелу. Полезно делать это так: нужно сесть, скрестив руки на груди и опустив голову. На выдохе произносим: «Жжжжжжжж», на вдохе — разводим руки в стороны, расправляем плечи, и «пчела» кружит по комнате.

***Футбол***

Для этого задания вам понадобятся ватные шарики — это будут мячи. Ребенок должен дуть на «мяч» и пытаться забить гол в ворота (например, можно поставить два кубика).

***Воздушный шарик***

Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает.
***Волна.***

Ребенок ложится на спину, руки вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з»
***Часики.***

Ребенок стоит, руки опущены, ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так».
***Водолаз***

Ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.

Умение правильно дышать – залог здоровья и правильной речи. Помните, что как и в любом вопросе, касающемся детей, всё должно быть в меру, занятия должны приносить радость и удовольствие всей семье.