**Консультация для родителей**

**«Дыхательная гимнастика – это интересно!"**

Существует несколько типов дыхания: грудной, брюшной и смешанный. Грудной тип дыхания характерен для женщин, брюшной для мужчин, а смешанный тип характерен, преимущественно, для спортсменов или вокалистов. Есть теория, что исключительно все должны дышать за счет сокращения диафрагмы (брюшной тип), т.к. при грудном типе дыхания происходит застой воздуха в легких, и не происходит вентиляции, что плохо сказывается на работе внутренних органов.

Хочется отметить, что диафрагмальное дыхание, всё же, является более правильным. При таком типе дыхания происходит глубокий вдох воздуха, которого достаточно для поступления кислорода в мозг. Если мозг насыщается кислородом в полной мере, то ему проще работать, а, значит, развитие ребенка будет проходить в полной мере.

Дыхательная гимнастика применяется в различных целях: при каких-либо заболеваниях, для снятия напряжения, и, как раз, для развития речи. Длинный, сильный выдох – залог четкой и правильной речи. Для гимнастики со взрослыми всё понятно, открываем чудесную гимнастику Стрельниковой (если нет противопоказаний), и активно работаем. А что делать с детьми? В данной статье я приведу список дыхательных упражнений, которые в своё время находила в книгах, на просторах интернета, видела по телевизору, а также придумывала сама. Очень много существует упражнений и игр на развитие дыхания, многие оказались эффективными. Но мне хотелось бы поделиться именно такими упражнениями, для которых не нужно использовать дорогостоящих игрушек и материалов.

1**. «Задуй свечу»**. Можно использовать и обычные свечи и их задувать, но правила ПБ нам этого не позволяют. Поэтому, рисуем на бумаге свечу с пламенем. Направление воздушной струи должно быть на пламя. Если дуть сильно, то бумага загибается назад и видна только нижняя часть свечи, а пламя не видно. Возникает ощущение, что пламя погасло. Можно использовать и электронную свечу, есть электронные свечи, которые гаснут от сильного потока воздуха.

2**. «Море бушует»**. Налить в стакан кисель средней вязкости. При помощи трубочки выдыхать воздушную струю в кисель, тем самым вызывая бурю в стакане.

3**. «Большое плавание»**. В большую ёмкость налить воды и запустить кусочки пенопласта, раскрашенные педагогом в один цвет, а ребенком в другой. Дуть на кораблики, выпуская их в плавание, можно устроить «морской бой».

4. Хорошо идут в работу детские «ветрячки» особенно цветные.

5. Летом (при отсутствии аллергии у ребенка) можно дуть на одуванчики. Семена от одуванчиков стараться задувать в емкость с водой. А потом по воде погонять эти же самые семена.

6. Эффективной **становится дыхательная гимнастика с элементами фонетической** ритмики:

• Берем веник, делаем глубокий вдох и подметаем. Ш – движение веников вправо. Ш – движение веником влево. Работа над сильным коротким выдохом.

• Спускать воздух с шара под звук ССС – длинный выдох.

• Греем замерзшие руки – ХХХ – длинный выдох.

• Дятел по дереву стучит – Д-Д-Д – короткий и сильный выдох.

7. В бутылочки от детского йогурта насыпать маленьких цветных бумажек (из дырокола), вставить в трубочку. Устраивая разноцветный ураган.

8. На лист сверху наклеить «дождик» для елки (как жалюзи), на листе напечатаны заранее картинки. Ребенок, раздувая «дождик», называет картинки. Можно использовать и при автоматизации звуков, заранее напечатать картинки с автоматизируемым звуком.

Консультацию подготовила: учитель-логопед Еловенко О.А