**УЧИМ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ!**

Важной частью речи является дыхание.

В чем отличие речевого дыхания от обычного (физиологического)?

Дыхание в жизни непроизвольно, то есть происходит неосознанно. Вдох и выдох могут совершаться через нос, они коротки и равны по времени.

***Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.***

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, выдох гораздо длиннее вдоха. ***Последовательность речевого дыхания - после короткого вдоха носом следует пауза, а затем – длинный выдох через рот.***

Дыхательная система Вашего ребёнка еще не достигла полного развития.

Часто дыхание у детей поверхностное, учащённое. При этом ослаблен вдох и укорочен выдох, и, как правило, имеются затруднения в произнесении длинных фраз. Нередко из-за этого происходит, так называемое, “заглатывание” конца слова или фразы.

Очень слабый вдох и выдох ведут к тихой, едва слышимой речи, а так же затрудняют правильное произношение звуков.

**Что же делать?**

**Самое главное — научить детей правильно дышать!**

**Запомните вместе с ребенком простые правила при выполнении дыхательных упражнений:**

* глубокий вдох через нос — продолжительный и плавный выдох через рот
* плечи не поднимать
* щеки не надувать (для начала их можно придерживать руками)
* предмет, на который дует ребенок, должен находиться на уровне рта (не сверху)
* нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению
* упражнения проводятся ежедневно в хорошо проветриваемом помещении.

Упражнения, которые понравятся Вашему ребенку и помогут научиться правильно дышать:

* Дуть на перо (кусочек ваты), лежащее на столе, чтобы оно двигалось.
* Дуть на бумажную ленту, чтобы она трепетала.
* На выдохе медленно произносить гласные.
* Дуть на свечу, чтобы пламя мерцало.
* Дуть на вертушку.
* Дуть в воду через трубочку, следя за появляющимися пузырьками воздуха.
* Пускать мыльные пузыри.

**Сначала обязательно показывайте упражнения ребёнку сами, затем выполняйте упражнение вместе и только после этого ребенок выполняет самостоятельно.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ – после выполнения упражнений улыбки, смех, похвала!!!**

*По всем возникающим вопросам Вы всегда можете обратиться к учителю логопеду детского сада.*

*Желаю успехов!*

*При подготовке материала использованы следующие источники:*

[*https://www.defectologiya.pro/zhurnal/formirovanie\_pravilnogo\_rechevogo\_dyixaniya\_u\_detej\_doshkolnikov/*](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/formirovanie_pravilnogo_rechevogo_dyixaniya_u_detej_doshkolnikov/)

[*https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2021/10/27/pamyatka-dlya-roditeley-razvitie-rechevogo-dyhaniya*](https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2021/10/27/pamyatka-dlya-roditeley-razvitie-rechevogo-dyhaniya)