**Комплекс игровых упражнений на развитие**

**физиологического (диафрагмального) дыхания**

1. **Вызывание длительного выдоха.**

Ребёнок дует на игрушки типа «Флюгер», «Мельница», «Воздушный аквариум» и т.п.

1. **Вызывание длительного выдоха.**

Ребёнок дует на кораблики в воде (кораблики можно сделать из скорлупок грецких орехов, пенопласта, бумаги и т.д.)

1. **Упражнение «Подуй».**

Предлагается подуть на лёгкие предметы, закреплённые на ниточках (например, на листочки, снежинки, цветочки), либо лежащие на столе (шарики из ваты, шарики от пинг-понга), карандаши.

1. **Упражнение «Подуй в бутылочку».**

Предлагается подуть в бутылочку так, чтобы она «запела».

Ребёнок высовывает язычок, кончик языка ставит на горлышко бутылочки и, не убирая язычок от бутылочки, дует (если нет бутылочки, можно использовать колпачок ручки).

1. **Упражнение «Сдуй»** (например, листочки со стола или ладошки, снежинки и др.).
2. **Упражнение «Сдуй бумажку с язычка».**

Для выработки центральной струи воздуха предложите ребёнку высунуть язык и на его кончик положите маленькую бумажку, попросите сдуть её.

Следить, чтобы бумажка не намокла и не была проглочена ребёнком.

1. **Упражнение «Надуй воздушный шарик».**

Необходимо следить, чтобы ребёнок не надувал щёк.

1. **Упражнение «Буря в стакане».**

Детям предлагается взять трубочку и подуть так, чтобы вода в стакане забурлила (взрослый показывает, как это сделать). Кипячёной водой заполняют четверть стакана. Необходимо напомнить ребёнку, что пить воду не следует, иначе не получится буря в стакане.

1. **Упражнение «Подуй на ладошку».**

Ребёнку следует поднести тыльную сторону ладошки к губам и подуть на неё 3-4 раза. Предложить ребёнку рассказать о своих ощущениях:

* воздух тёплый или холодный?
* взрослый предлагает подуть друг другу на ладошки.
1. **Упражнение «Замерли».**

Ребёнку предлагается положить правую ладошку на диафрагму, вдохнуть

(сделать глубокий вдох на 3 счёта), задержать дыхание, медленно выдыхать на счёт от 1 до 5.

Вдох через нос – выдох через рот.

1. **Упражнение «Понюхай цветы».**

Ребёнок берёт в руки настоящий цветок, закрывает глаза и носом делает глубокий вдох (втягивает воздух носом). Открыв глаза на выдохе произносит: «Хо-ро-шо! Приятный запах».

1. **Упражнение «Приятный запах».**

Предлагается понюхать флакончики духов (не резких духов, а приятных, нежных,

с цветочным ароматом). Определить приятный запах.

Флакончики духов предлагается понюхать тем детям, у которых нет аллергии на цветочные запахи.

***Примечание:***

При выполнении упражнений на развитие физиологического дыхания взрослый обращает внимание ребёнка на следующее:

* воздух необходимо набирать носом и выпускать его через рот;
* выдыхать долго и сильно;
* не надувать щёк и не поднимать плечи при выдохе.

***Важно помнить:***

* *все игры и упражнения проводите в игровой и занимательной форме, учитывая объём и количество выполняемых ребёнком упражнений*

*(желательно за 1 раз брать одно упражнение);*

* *не допускайте переутомления;*
* *хвалите ребёнка за старание и желание заниматься.*

***Правильно сформированное физиологическое дыхание,***

***в свою очередь, способствует развитию речевого дыхания (плавной речи на выдохе).***