Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №79 г. Липецка

**Консультация**

**«Дыхательная гимнастика для маленьких детей»**

Учитель-логопед

Попова Е.Е.

Все знают, что дыхательная система это одна из важнейших систем в организме человека. Дыхание является обязательной потребностью человека для его полноценной жизни. Одним словом, без дыхания не было бы жизни совсем.

А вы знаете, как важна дыхательная гимнастика в жизни ребенка? Чтобы малыш развивался правильно, а также укреплял свое здоровье и иммунитет нужно каждый день выполнять дыхательные упражнения. Какие? Поговорим об этом.

Дыхательная гимнастика для малышей — это обязательная практика при любых заболеваниях дыхательной системы (даже если это обычная простуда), а также при любых отклонениях речи. Почему? Да потому, что неправильное дыхание влияет на правильность произношения в дальнейшем. Некоторые упражнения можно выполнять примерно с 9 месяца жизни. И, конечно, продолжать в более старшем возрасте, увеличивая их интенсивность и внося разнообразие.

**Как и где должны выполняться дыхательные упражнения?**

Упражнения должны выполняться ежедневно, то есть систематически. Желательно несколько раз в день. Продолжительность дыхательной гимнастики 5-15 минут.

Очень важно, чтобы помещение было хорошо проветриваемым. А лучше вовсе проводить гимнастику на открытом воздухе. Настоятельно рекомендую проводить занятия в игровой форме, тогда ваши дети будут делать это с большим удовольствием. Упражнения можно выполнять где угодно: дома, на улице, в воде.

**Какие упражнения можно делать с ребенком:**

- дуем мыльные пузыри;  
- надуваем воздушные шары (в начале нужно чуть-чуть помочь ребенку и принадуть шар);  
- тушим свечи;  
- делаем пузыри в стакане с помощью трубочки;  
- играем в воздушный футбол шариком из ваты или скомканого листа бумаги;  
- устраиваем перегонки: какой воздушный шар/мяч быстрее дойдет до финиша;  
- набираем воду в тарелку/ванну/тазик и сильно дуем на воду, делая волны корабликам;  
- свистим в свисток;  
- играем на губной гармошке;  
- сдуваем предметы (листья, салфетки, снежинки, зернышки, перья, конфетти) ;  
нюхаем цветочки.

Многие упражнения можно легко заменить на свои и играть с тем, что под рукой. Например, дуть не в свисток, а в дудку или трубу. Делать «пузыри» не в стакане, а ртом в бассейне. Надувать щеки как у хомячка. Дуть на горячий чай или кашу.

Очень хорошо делать «звуковые» упражнения. Например, «шипеть» как змея, цокать языком, «чухкать» как паровоз, «фыркать» как лисичка или ёжик, мычать, рычать и имитировать другие предметы (чайник, утюг, часики, насос...). И даже представлять себя огнедышащим драконом!

Фантазируй, играй и пусть твой малыш будет здоров.