***Дыхательная гимнастика***

Качество речи, её громкость, плавность во многом зависят от речевого дыхания. Давайте вспомним, что такое дыхание. Дыхание – это физиологический процесс, включающий в себя две фазы*– вдох и выдох.* Послушайте, как дышит ваш ребенок, не затруднено ли у него носовое дыхание, не приходится ли ребенку держать рот открытым.

    Дыхание можно разделить на два вида – *речевое и неречевое*. Неречевое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности. Речевое дыхание отличается от неречевого тем, что вдох менее продолжительный, чем выдох. Для того, чтобы  можно было произнести развернутую фразу с правильной интонацией, нужно владеть и развивать речевое дыхание. Так же речевое дыхание важно для постановки отсутствующих звуков. Произнесение большинства звуков русского языка требует сильной, направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой.

Отрабатывая правильное речевое дыхание, придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. **вдох через нос, выдох осуществляется ртом;**
2. **губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);**
3. **выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;**
4. **не поднимать плечи;**
5. **не надувать щеки при выдохе;**
6. **упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;**
7. **осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи)**
8. **проводить упражнения по формированию правильного речевого дыхания в игровой форме;**
9. **помещение предварительно проветрить перед проведением дыхательной гимнастики.**