**Рекомендации для родителей дошкольников**

**«Учимся дышать правильно».**

Дыхание выполняют важную функцию в жизнедеятельности человеческого организма. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

 Правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные и легковозбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

 Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд, дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха.

 Кроме того, дыхание – это основа человеческой речи. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

***Игры-упражнения, способствующие развитию силы и длительности выдоха.***

* «Греем ручки» - выдыхание струи воздуха на ладони.
* «Снежинки» - сдувание со стола комочков ваты.
* «Листья падают и кружатся» - сдувание вырезанных из тонкой цветной бумаги листьев деревьев.
* «Ветерок» - сдувание дождика, прикрепленного к палочке.
* «Свеча» - задувание свечи.
* Вертушка» - вращение ветряных игрушек.
* «Лети, бабочка!» - приведение в движение изготовленных из цветной бумаги «бабочек» и т. д.

***Игры-упражнения, направленные на развитие способности осуществлять плавный выдох и регулировать его силу.***

* пускание мыльных пузырей,
* приведение в движение плавающих в воде бумажных корабликов,
* сдувание бумажных фигурок и др.

***Проговаривание фраз, скороговорок и чистоговорок.***

*Ах, как пахнет!*Предложить ребёнку «понюхать ароматный цветок» и произнести на одном выдохе нарастающую по количеству слов фразу.
АХ!
АХ, ПАХНЕТ!
АХ, КАК ПАХНЕТ!
АХ, КАК ПРИЯТНО ПАХНЕТ!
АХ, КАК ЦВЕТОК ПРИЯТНО ПАХНЕТ!

*Повтори чистоговорку.*

Предложить ребёнку повторить чистоговорку или скороговорку на одном выдохе.

1. Ра-ра-ра - во дворе гора.

2. Ра-ра-ра - в лес идти пора.

3. Ры-ры-ры – летят комары.

4. Ры-ры-ры - прокачусь с горы.

5. Ру-ру-ру – начинаем мы игру.

6. Ру-ру-ру - взяли дети по ведру.

Пилил Филипп полено из лип, притупил пилу Филипп.

У маленькой Зины зайка спит в корзине.

Женя Жанне удружил: жвачку дважды одолжил.

 ***Выразительное чтение стихотворений.***

Раз, два, три, четыре —

Заяц уши оттопырил.

Вот он, серый волк, волк,

Он зубами щёлк, щёлк!

Разбегаемся в кусты:

Зайка, я, и ты, и ты.

Ну а ты постой, волчище,

Спрячемся — тогда поищешь!

Контролируя правильность речевого дыхания ребёнка, следует обращать внимание на то, чтобы он не делал слишком большой вдох и не «выжимал» из себя воздух до конца (не начинал задыхаться).