**При  занятиях  необходимо  соблюдать  следующие  требования:**

•    выполнять  упражнения  каждый  день  по  3-6 минут, в  зависимости  от  возраста  детей;  
•    проводить  упражнения  в  хорошо  проветренном

помещении  или  при  открытой  форточке;  
•    заниматься  до  еды;  
•    заниматься  в  свободной, не стесняющей  движения

одежде;  
•    дозировать  количество  и  темп  проведения  упражнений;  
•    вдыхать  воздух  через  рот  и  нос, выдыхать – через  рот;  
•    вдыхать  легко  и  коротко, а  выдыхать  длительно  и

экономно;  
•    в  процессе  речевого  дыхания  не  напрягать  мышцы  в  области  шеи, рук, живота, груди; плечи  не  поднимать  при  вдохе  и  опускать  при  выдохе;  
•    после  выдоха  перед  новым  вдохом  сделать  остановку  на  2-3  секунды