**Правила выполнения дыхательных упражнений**

1. Выполняйте упражнения в проветренном помещении.
2. Вдох надо делать через нос, плечи не поднимать.
3. Ребенок делает вдох, глубокий и сильный, как говорят, «набирает воздуха полную грудь».
4. Выдох совершается плавно, не толчками. Во время выдоха губы не сжимает и не надувает щеки, а складывает их трубочкой. Во время выдоха нельзя допускать, чтобы воздух у ребенка выходил через нос, только через рот! В качестве эксперимента попробуйте зажать ноздри малышу пальцами, чтобы он сам почувствовал, как должен выходить воздух. Выдыхать надо до тех пор, пока не закончится воздух.
5. Не переусердствуйте! Достаточно 3—5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.
6. После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

Распределение выдоха заключается в овладении умением сознательно делить объем выдыхаемого воздуха на равномерные отрезки. Специальные упражнения проводятся с применением слогов. Для этого используется прием их наращивания. Они должны быть составлены с одним из согласных звуков, сначала с одинаковыми, а затем с разными гласными. Слоги произносятся громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании. Постепенно их количество увеличивается. Затем навыки произнесения слогов на одном выдохе переносятся на слова, словосочетания и предложения. Удлинение цепочки на один слог или слово зависит от тяжести речевого дефекта у ребенка. Все упражнения необходимо выполнять 3 раза в день по 5 – 8 минут.

**Виды упражнений:**

1. Сделав полный вдох, на выдохе произносить словосочетания:

*Па, папа, папапа, папапапа.*

*Ма, мама ,мамама ,мамамама.*

*Ва, вава, вавава, вававава.*

1. Слогосочетания сначала следует произносить равноударно, ритмично, отрывисто. Затем сделать ударение на первый слог, последовательно перемещая его на второй, третий.
2. Делав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет может быть прямым (один, два, три, четыре), обратным ( пять, четыре, три, два, один).
3. По аналогии с упражнением 2 перечислять дни недели, названия месяцев, времена года.
4. Добор воздуха необходим для того, чтобы ребенок быстро, энергично, а главное, незаметно для слушателей пополнял запас воздуха в каждой удобной паузе. Упражнения сначала рекомендуется проводить с использованием детских считалочек. Затем добор закрепляется на материале стихотворений. При отработке речевого дыхания на материале скороговорок и стихотворных текстов сначала необходимо их заучить , только потом можно переходить к тренировкам. Вдыхать новую порцию воздуха необходимо после каждой строки, сохраняя связность текста. Для самоконтроля ладонь ребенка должна лежать на грудной клетке , ощущая ее подъем при вдохе.
5. Произносить считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова.

*Как на горке, на пригорке (вдох) Стоят тридцать три Егорки( вдох)*

*Один Егорка, два Егорка (вдох) Три Егорка, четыре Егорка (вдох)*

1. Чтение стихотворений.