**Основные правила техники выполнения дыхательной гимнастики:**

* *Дыхательную гимнастику делают натощак или по прошествии одного-двух часов после приема пищи.*
* *Если малыш устал, находится в возбужденном эмоциональном состоянии, жалуется на плохое самочувствие, заболел, дыхательную тренировку лучше перенести.*
* *Одежда ребенка должна быть свободной, не стеснять движения.*
* *Перед началом занятия в помещении нужно проветрить.*
* *Продолжительность занятия не должна превышать 5-7 минут.*
* *На самом старте ребенок учится выполнять одно упражнение. На каждом последующем занятии к нему добавляется по одному упражнению.*
* *Не рекомендуется повторять одно упражнение больше 3-4 раз, в противном случае у ребенка может закружиться голова — из-за гипервентиляции.*
* *вдыхать нужно через нос; не поднимать плечи при вдохе; выдыхать — плавно и долго;*
* *при выдохе важно не надувать щеки (сначала можно придерживать их ладошками);*
* *при выполнении упражнений не надо напрягать мышцы груди, шеи, рук, живота.*

### https://7sotok.com/wp-content/uploads/2021/11/trafar_nov_god2022_39-1805x2048.pngДля развития сильного продолжительного выдоха

* ** «Листопад».** Нужно подготовить «реквизит» — собрать на прогулке желтые и красные осенние листочки или вырезать их заменители из цветной бумаги. А затем можно устроить настоящий листопад — разложить заготовки на столе и активно их сдувать. Зимой листья можно заменить вырезанными из бумаги снежинками — получится снегопад.
* **«Соревнование карандашей».** Для «забега» нужно подготовить «стадион» — на столе обозначить место старта и финиша. Соревноваться в скорости будут разноцветные карандаши. Участники такого «забега» по очереди дуют на своего «спортсмена». Задача — прийти к финишу первым.
*  **«Мореплаватели».** Для маленького морского приключения нужно сделать кораблики из бумаги, пробки или пенопласта (можно использовать пластмассовые яйца из «киндер-сюрприза»), налить в тазик воду и аккуратно поставить туда «суденышки». А затем устроить на «море» шторм — дуть изо всех сил на кораблики, чтобы они плыли наперегонки.
*  **«Дудочка».** Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.
*  **«Футбол».** Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».
* **«Бульбульки».** Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «бульбульки», чтобы не пролить воду.

Так же для развития плавного выдоха можно использовать детские игрушки: 2-3 яркие бумажные бабочки, подвешенные на палочку; бумажные султанчики; игрушки -вертушки; свистки; детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных; различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки;  разноцветные птички, сложенные из бумаги (оригами); обычный воздушный шар на ниточке; газовый воздушный шар; мыльные пузыри.

**Для отработки диафрагмального выдоха**

Упражнение выполняется в положении лежа. Малыш лежит на спине, а его рука или любимая игрушка располагается на животе (в области диафрагмы). Задача ребенка — сделать так, чтобы живот хорошо дышал. Такое упражнение выполняется без усилий и не дольше 2-3 минут — чтобы не допустить гипервентиляции.