**Консультация для родителей детей с ОВЗ «Правильно дышим»**

Учитель-логопед: О.Ю. Россман

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья детей.

ЗАДАЧИ: Увеличение объёма дыхания и нормализация его работы; развитие силы и длительности речевого выдоха; закрепление нижнего типа дыхания.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:

\*Нельзя заниматься в сыром или непроветриваемом помещении;

\*температура воздуха должна быть 18-19 градусов;

\*нельзя заниматься сразу после приёма пищи;

одежда не должна стеснять движения ребёнка;

\*нельзя напрягать мышцы рук, шеи, спины;

\*не переутомлять ребёнка, строго дозировать;

\*нельзя повторять много раз подряд, т. к. это приводит к головокружению (избыток кислорода).

Первое, что делает ребёнок, появившись на свет — это вдох, он учится дышать. Правильно дышать-здоровье улучшать. Поэтому учить дышать правильно надо с раннего детства.

Дыхательные упражнения может проводить не только педагог, но и родитель. Есть много причин в их использовании:

\*Использование в любые режимные моменты;

\*упражнения помогают лучше работать нашим лёгким, правильно дышать;

\*успокоить перед любым занятием детей, если они перевозбуждены или гиперактивны;

\*использовать как минутку отдыха при любом виде деятельности.

Для начала предложить ребенку подвигаться под энергичную музыку (2-3 мин.). Теперь пришло время восстановить наше дыхание. Сейчас я тебе покажу и научу как это правильно делать.

Давай представим себя в летнем лесу ранним утром (слайд картинки со звуками леса).

- Взошло солнышко, просыпаются лесные обитатели, улыбаются ему и начинают своё путешествие среди деревьев и травинок. Давай и мы погуляем по лесу и понаблюдаем за ними.

1. Сначала мы насладимся запахами леса.

Правую руку положите на область диафрагмы. Сделать выдох и, когда появиться желание вдохнуть-сделать глубокий вдох носом, без напряжения. Выдохнуть через рот. Выждать естественную в цикле дыхания паузу, снова сделать вдох и затем выдох. Упражнение повторить 3 раза без перерыва.

2. Утром в лесу свежо и прохладно, давайте погреем ладошки.

Медленный вдох через нос и медленный выдох с произношением на выдохе звука "Х" Дуем на ладошки, поднятые к лицу. Повторить 3 раза.

3. Смотри, как ползёт змея. Увидела нас, зашипела и скрылась в кустах. (Слайд с картинкой змеи в лесу).

Покажем, как она шипит. Сделать глубокий вдох, выдох предельно затягивается, воздух выходит через рот, издавая звук "Ш". Повторить 3 раза.

4. Прислушайся, как ёжик шуршит в листве. (Слайд картинки ежа в лесу). Давай попробуем изобразить его фырчание. Сделать выдох, затем вдох и начать выдох на звуке"Ф". Следить за тем, чтобы не надувались щёки. Выдыхаемая струя выходит только через щель, образованную зубами и нижней губой. Выдыхать отрывисто ф-ф-ф-ф. Повторить 3 раза.

5. Мы набрели с тобой на лесную полянку, усыпанную цветами. Цветочки все разные и пахнут, наверное, по - разному. Давай цветы понюхаем и насладимся их ароматом. (Слайд цветочной полянки).

Правой рукой закрываем правую ноздрю, вдыхаем через левую ноздрю, после чего левой рукой закрываем левую ноздрю и выдыхаем через правую. Повторить 5-6 раз.

6. А вот на той опушке растут грибочки - молодцы в шляпках. (Слайд грибов на пригорке). Вспомним про них загадку.

Глубоко вдохнуть и на выдохе говорить: "На пригорке возле ёлки жили 33 Егорки. "Ещё раз глубоко вдохнуть и на выдохе сказать: "Раз Егорка, два Егорка, три Егорка". Повторить 3 раза.

Молодец! Вот в лесу мы побывали, хорошо и дружно подышали!

Эти упражнения помогают лучше работать нашим лёгким, правильно дышать.

ДЫШИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!