**Рекомендации для родителей по развитию речи детей 2-3 лет**

**Дыхательная гимнастика для детей 2-3 лет**

**Дыхание** является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

**Как правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики?**

Занимаясь с ребенком дыхательной гимнастикой, помните про следующие  моменты:

– Тренировки рекомендуется проводить в заранее проветриваемом помещении, лучше всего на открытом воздухе. В душной комнате заниматься нельзя!

– Хорошее расположение духа у ребенка и желание тренироваться — обязательное условие для выполнения упражнений.

– Не занимайтесь дыхательной гимнастикой сразу после еды, подождите хотя бы полчаса. Но нельзя делать упражнения и на голодный желудок — это может спровоцировать у малыша слабость и головокружение.

– Начните с одного-двух упражнений. Не стремитесь сразу за одно занятие сделать весь комплекс. Двух-трех минут тренировки будет вполне достаточно для начала. Дыхательная гимнастика — большая нагрузка для ребенка. Переутомление особенно вредно детям-астматикам. Такие детишки должны заниматься под наблюдением врача.

– Во время выполнения упражнений внимательно следите за самочувствием ребенка. Если он побледнел, жалуется на головокружение или слабость сразу прекратите занятие. Обязательно скажите об этом врачу, чтобы он разобрался с причиной возникшего у малыша недомогания.

– Следите, чтобы во время выполнения упражнений плечи малыша оставались практически неподвижными, не было напряжения и неестественной мимики.

Для деток, двухлетнего возраста эффективными и полезными будут вот такие упражнения:

***«Потягушки»***
Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.
1 – руки вверх, вдох;
2 – руки опустить, выдох.
Повторите это упражнение 3-5 раз.
***«Обнимашки»***
Исходное положение: стоя, руки перед собой.
1 – руки в стороны, вдох;
2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох.
Повторить 3-5 раз.
***«Воздушный шарик»***
Исходное положение: лечь на пол и положить руки на животик (представив, что вместо животика – воздушный шарик).
1 – медленно надуваем шарик, т.е. животик.
2 – шарик сдуваем.
Повторить 3-5 раз.
***«Часики»***
Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.
1 – мах прямыми руками назад.
2 – мах прямыми руками вперед. Изображая часы, говоря:«Тик-так».
Повторить 3-5 раз.
***«Вырасту большим»***
Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги вместе.
1 – вдох – подняться на носочки, хорошо потянуться.
2 – выдох – руки вниз, опускаемся, при этом произносит: «У-х-х-х».
Повторить 3-5 раз.
***«Курочка»***
Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.
1 – на вдохе ребенок широко разводит руки (словно курочка крылья),
2 – на выдохе – наклоняется вперед, голова и руки свободно опускаются. Малыш произносит «тах-тах-тах», при этом хлопая себя по коленкам.
Повторить 3-5 раз.
***«Волна»***
Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ноги вместе.
1 – вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола.
2 – выдох – руки возвращаются в исходное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з».
Повторить 3-5 раз.
*Игровое упражнение****«Мыльные пузыри»***
Надувайте с ребенком мыльные пузыри. Отличное упражнение для развития легких!
*Игровое упражнение****«Веселый паровозик»***
Малыш ходит по комнате, двигая попеременно согнутыми в локтях руками и имитирует «пыхтение» паровозика: «чух-чух-чух». Остановка – станция: ребенок громко произносит «Ту-ту-ууу!». Можно продолжать двигаться дальше. Будет намного веселее, если к «паровозику» присоединится «вагончик». Игра продолжается полминуты.
*Игровое упражнение****«Хомячок»***
Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.

Желаем успехов! С уважением, учитель – логопед Никитина А.Ю.