

Дыхательная гимнастика



Советы родителям:

Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами. Во время гимнастики должно соблюдаться правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох – с сужением ее.

Для развития дыхания ребенка пользуются дыхательными играми:



Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;



Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;



Надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;



Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.



Дыхательная гимнастика

Перед выполнением общего комплекса артикуляционной гимнастики важно выполнить 1-2 упражнения для развития речевого дыхания



Листопад

Цель. Выработать длительную, направленную воздушную струю.

Оборудование. Нам понадобится вырезанные из цветной бумаги листья.

Описание. Вытянем губы вперед трубочкой и длительно подуем, еще можно положить листочки

на ладошку и подуть на них.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу и не надувал щеки. Весь воздух должен проходить по центру язычка.

Мыльные пузыри

Цель. Выработать длительную, направленную воздушную струю.

Оборудование. Нам понадобится флакон мыльных пузырей.

Описание. Вытянем губы вперед трубочкой и длительно подуем.

Важно, чтобы малыш не надувал щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. Кроме того, обязательно напоминаем ребёнку, что дышать нужно носом, а выдыхать через рот. Выдувать мыльные пузыри необходимо на одном выдохе.



Забей мяч в ворота

Цель. Выработать плавную, длительную, воздушную струю, идущую посередине языка.

Оборудование. Нам понадобится ватный шарик или мяч от пинг-понга, импровизированные ворота. Данное упражнение можно делать лёжа на полу, на животе, или сидя за столом.

Описание. Улыбнувшись, положим широкий кончик языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, попытаемся забить ватный шарик в ворота.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу и не надувал щеки. Весь воздух должен проходить по центру язычка.