

Вместе с мамой мы играем и дыханье развиваем



Любознательным родителям на заметку!

Существует понятие, как психическое и физическое здоровье ребёнка.

Психическое здоровье — это наши эмоции...

Физическое здоровье — это не только развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, подвижности, но и ритмичная хорошо звучащая речь, которая невозможна без правильного дыхания.

Дыхание — бывает жизненное и речевое (выполняется одними и теми же органами)

Жизненное дыхание — вдох, выдох, пауза.

Речевое дыхание — у которого короткий глубокий вдох, пауза на одну секунду и плавный длинный, экономный выдох.

это основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно помогает правильно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, делать речь выразительной.

Для того чтобы ваш ребёнок лучше говорил его необходимо научить правильно дышать.

Дышать обязательно надо через нос, привычка дышать ртом очень плохо сказывается на организме ребёнка.

Такие трудности возникают у многих детей,

не переживайте вы всегда сможете помочь своему ребёнку, а как это сделать:

Предлагаю вашему вниманию несколько игровых упражнений

«**Погрей руки**» Для этого нам понадобятся ладони. Взять вдох через нос пауза и дуть на озябшие руки плавно выдыхая через рот.

«**Чей паровозик дольше гудит**» так же поможет развить длинный плавный выдох без напряжения. Для этого надо взять в рот пузырёк из пенопласта небольшого диаметра. Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной.

«Прокати карандаш» Которое так же способствует развитию плавного длинного выдоха. Для этого необходимо сделать правильный вдох носом, и выдыхая через рот, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш. А для усложнения, когда ребёнок овладеет круглым карандашом можно предложить карандаш с гранями

«Трубочка». Для этого нам понадобятся короткие трубочки, ватные шарики, кусочки бумаги. Возьмите вдох через нос подуйте через короткую трубочку на предмет, плавный длинный выдох. Можно усложнить задание, увеличив расстояние от трубочки до предмета.,

«Бурлящая вода» которое очень нравится детям. Для этого нам понадобится стакан с водой не полный или можно использовать бутылку. Вдох носом подуть в стакан или бутылку через трубочку. Выдох должен быть ровный и длинный – тогда вода будет долго и равномерно бурлить.

«Мыльные пузыри» Чей пузырь будет лететь дольше. Вдох носом пауза и длинный плавный выдох через рот губы трубочкой.

«Загони мяч в ворота» поможет выработать длинную направленную воздушную струю. Для этого нам понадобятся ворота, их легко можно сделать из спичечных коробков, кубиков и.т.д. Вдох носом. вытянуть губы трубочкой и дуть на ватный шарик загоняя его в ворота на одном выдохе.

«Сдуй снежинку» Для этого необходимо улыбнуться положить широкий передний край на нижнюю губу, на кончик языка положить кусочек бумаги и как бы шлёпнуть верхней губой по языку произнося длинный звук «Ф» сдуть бумажку с языка.

«Надуй игрушку» Для этого нам понадобятся надувные игрушки и шары. Возьмём воздух через нос и медленно выдыхая его через рот в отверстие игрушки или шара.



Задуй свечу» которая поможет вашему ребёнку развить длинный плавный экономный выдох и активизировать мышцы губ.

Для упражнения нам понадобится свеча.

Вам необходимо сделать глубокий, шумный короткий вдох носом. По сигналу «Тихий ветерок» медленно выдохнуть на пламя свечи, так чтобы оно отклонилось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» задуть свечу резким, но длинным выдохом.



«Лодочная регата»



Успехов можно добиться регулярно играя при этом помня важные правила:

Щёки не надувать.

Плечи не поднимать.

Глубокий шумный, короткий выдох носом, пауза и плавный экономный выдох через рот (бесшумный).

Губы вытягивать вперёд трубочкой.

Существует другой вариант – широкий язык держать губами, дуть через щель, посередине языка.

Дуть пока не закончится весь воздух. Не допускать коротких доборов воздуха.

Самое главное следить за длительностью игр, чтобы не появилось головокружение.

Такие игры необходимо ограничивать во времени.

Не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате.

Не заниматься после еды (только через 1,5 – 2 часа)

Занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений.

Желаю здоровья и успехов

Вам и Вашим детям!