

«Звуковая ниточка»

Покажите малышу, как надо соединить пальцы рук, собранные шепотью, перед грудью (как будто они держат за концы короткую ниточку). Затем вдохните и начните разводить руки в стороны, одновременно пропевая какой-либо гласный звук (тяните длинную нить). Можно предложить сначала протянуть короткую ниточку (пропеть звук А в течение 1 секунды), лишь слегка разведя руки в стороны, а затем вытянуть длинную звуковую нить (пропеть звук А в течение нескольких секунд, разведя руки в стороны как можно шире). В следующий раз предложите малышу пропеть другой гласный звук: У, О или И.

«Намотай клубочек»

Предложите малышу намотать звуковую ниточку, так чтобы получился клубок. Для этого покажите ребенку, как надо вращать руки одна вокруг другой перед грудью и в это время длительно пропевать гласный звук.

Звуковая зарядка-1 (с 2 лет)

Покажите малышу, как после короткого глубокого вдоха надо через стороны поднять руки вверх, пропевая звук А, а затем опустить руки вниз, пропевая на этот раз звук У.

Пусть малыш скопирует вслед за вами движения и услышанные звуки. В следующий раз можно пропеть другую пару гласных звуков. Например: ИА, УА, ИО и т. п.

«Загони мяч в ворота»

Для игры понадобятся воротики (их можно заменить двумя кубиками) и кусочек ваты или небольшой скомканный кусочек папиросной бумаги, играющие роль мяча.

Покажите малышу, как можно дуть на легкий «мячик», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Попросите ребенка самого загнать мяч в ворота.

Желаю удачи!



"Родители, научите ребенка дышать"



Специалист консультационного центра «Семейное счастье»
МАДОУ № 37 Зинченко Н.В.



Объясните ребенку, что **дышать через рот вредно**, и такая привычка может повредить его здоровью (нарушается его ритм, темп, ограничиваются движения мышц брюшного пресса и грудной клетки и легкие получают меньше кислорода).

Смешанный тип дыхания, в котором участвуют и мышцы брюшного пресса, и диафрагма, и межреберные мышцы, считается полноценным, здоровым и очень полезным для организма.

Как научить ребенка правильно дышать?

Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребенку. Дайте ему понюхать цветок розы. Ребенок должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие дети сопят, вместо того, чтобы нюхать: они «приклеивают» свои ноздри, этого делать нельзя!

Затем дайте ребенку **подуть на одуванчик**. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом?

При выполнении упражнений соблюдайте следующие требования:

- **вдыхать воздух через нос, без напряжения, при этом животик увеличивается (надувается) в объеме.** Для того, чтобы контролировать вдох ребенка на животик мама кладет руку или маленькую игрушку, ребенку при этом легче ощущать вдох.
- **производим выдох через рот, медленно, спокойно, при этом живот постепенно втягивается.**
- упражнения повторять не более 3—5 раз, поскольку излишние старания могут привести к головокружению;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2—3 сек.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Поиграй животиком!»

Предложите ребенку лечь в кроватку и положить руки себе на живот. Покажите, как надо глубоко вдохнуть, – надуть животик, а затем через несколько секунд выдохнуть, – животик при этом опустится. Делать упражнение можно не более 5 раз подряд, чтобы не было большой нагрузки на диафрагму и брюшные мышцы. А чтобы малышу было интересно выполнять дыхательное упражнение, положите на животик ребенка небольшую игрушку. Когда малыш вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз – как будто она качается на качелях.

«Вертушка»

Покажите ребенку, как надо подуть на вертушку, чтобы она пришла в движение. Пусть малыш сам подует на вертушку.

«Сдуй пушинку»

Покажите ребенку, как можно сдуть перышко (кусочек ваты) с ладони. Затем положите перышко на свою ладонь, поднесите ее к губам малыша и попросите его подуть на перышко. В другой раз дайте задание ребенку сдуть с вашей ладони несколько пушинок или бумажек одним выдохом. Бумажки расположите так, чтобы они находились одна от другой на некотором расстоянии.

«Кораблик»

Покажите малышу, как надо дуть на бумажный кораблик, чтобы он «доплыл» до противоположного края стола.

«Буря в стакане»

Предлагайте ребенку время от времени пить сок с помощью трубочки. Меняйте диаметр трубочек, предлагая малышу трубочки сначала толстые, а потом все более тонкие.

Расскажите ребенку, что можно не только втягивать в себя сок с помощью трубочки, но и выдувать воздух через трубочку. Для этого налейте в стакан воду и покажите, как можно заставить воду пузыриться. Пусть малыш сам попробует создать бурю в стакане воды.

