

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Есть **игры**, укрепляющие ребёнка физически, а есть **развивающие** его ментально. Однако и те, и другие необходимы малышу буквально как воздух.

Дыхательная гимнастика сделает ребёнка здоровым и научит правильному произношению. Родителям рекомендуется не пренебрегать этой гимнастикой, тем более что сделать подобные упражнения нормой и выполнять их ежедневно несложно. Давайте попробуем вместе!

Кто бы мог подумать, что пускать мыльные пузыри или булькать через соломинку в стакане для малышей так же полезно, как есть и чистить зубы? Дыхательная гимнастика способствует развитию речи, формирует верное произношение звуков, а также прекрасно укрепляет детский организм. Вы об этом знали, когда запрещали малышу свистеть, оберегая от разрыва свои ушные перепонки?

Выполнять дыхательную гимнастику просто необходимо малышам, которые довольно часто болеют простудными заболеваниями. Однако эта гимнастика полезна всем детишкам, так как развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма, а также помогает малышу быстрее заговорить.

Во время проведения дыхательной гимнастики следите за положением губ малыша во время занятия. Губы должны быть сложены ровной трубочкой, щёки пусть равномерно надуваются и сдуваются. Очень полезно соединять дыхание ртом с гимнастикой: вдох и выдох сочетаются с движением рук и ног.

Главное в упражнениях подобного рода – скорректировать движения рук с произношением звука на длинном спокойном выдохе. Вот примеры упражнений:

Снежинка

Ребёнок стоит или сидит, делает сначала глубокий вдох носом, а затем длинным выдохом сдувает с ладошки вырезанную из бумаги снежинку.

Бульканье

Опустите трубочку для коктейля в стакан с водой и поставьте перед ребёнком. Покажите малышу, как нужно дуть в соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье.

Нужно набрать в лёгкие как можно больше воздуха и выдохнуть в воду через трубочку: «Буль-буль-буль!»

Мыльные пузыри

Научите малыша пускать мыльные пузыри. Вдох носом, а длинный и мягкий выдох – через губы, сложенные в трубочку.

Сделайте процесс дыхательной гимнастики интересным и разнообразным. Придумывайте, изобретайте, действуйте!